■埼玉県さいたま市　55歳　T.C さん
2ヶ月間ありがとうございました。
最初は大丈夫かしら、と不安はありました。座学のダイエットというのはどうなのかと思っていましたが、やってみると自分自身が思いもよらなかったことを皆さんの前で話していたりと驚きの連続でした。
自分のことを話したり向き合うことは難しく、緊張しましたが、とても良い貴重な体験となりました。
先生のいつも美しく素敵な笑顔に助けていただきました。また来期クールもよろしくお願い致します。

■目黒区　36歳　M.H さん
先生のレッスンを受けて、始めた頃は何となく憂鬱で食事の制限や体重を落とさないといけないというプレッシャーに精神的に追い込まれていました。しかし、2ヶ月目に皆さんとディスカッションしたり、励まされたりして自分をよく見つめ直す時期として、いろいろと生活面にも変化がありました。朝型にしたり、常に動くように心掛けたりと前向きに考えられるように思考の変化を起こすように努力できるようになりました。体重も週 1 で1キロ減らすよう努力や調整することもできるようになりました。
先生と出逢って人生の見え方まで変わってきました。今後の人生をより良くするためにも継続して自分自身を見つめ直しながら、日々精進していきます。ありがとうございました。

■目黒区　34歳　H.M さん
自分の力ではどうしようもない、と思っていた時に知人の紹介から思いきって参加させていただきました。週1回自分を見つめ直す時間が本当に良かったと思います。
今までできなった【続けること】【すぐにあきらめない事】を仕切り直したり、置き換えたりすることでできるようになりました。それでいいんだということにも気づけて本当に良かったです。
何よりもメンタル面の変化が自分自身の中で実感しています！！
心と体がつながっていることも私自身が体感できた2ヶ月間でした。ありがとうございました。
次の2ヶ月は自己管理で来々期の初回までに結果を出して参加できるようにこの習慣を続けていきたいと思います。

■世田谷区　36歳　K.Y さん
この3ヶ月以上続けたことで今まで参加したスリムクラブの中で一番結果を出せたクールになりました。
振り返ると、もう少し頑張れたのではないか、と反省するところもありますが今習慣づいたことをこのまま続けていこうと思います。同じクラスの方の取り組みが毎回刺激的でした！一人で頑張るより、結果が出せたのはやはりスリムクラブのおかげです。
ありがとうございました♡

■目黒区　57歳　E.O さん
苦しい思いをした気がなく、体重も体脂肪も落ちていったことにただただ驚いています。
クラスでは自分の1週間の体験を話す中に気づきがあったり、先生からのヒントをもらってさらに生活

を痩せる生活にしていけたと感じています。自分のメンタル面が大きく体に影響していると実感できたクールでした。
体重は目標体重より落ちましたが、まだ体脂肪が目標値にいっていないので、もう少し頑張っていこうと思います。体重もまだ減らせるんだ、という意識がもてているので楽しみながらもうちょっと自分と向き合っていきます。
■目黒区　49歳　O.A さん
今まで目を背けていた自分を見つめ直せる高尾ｔに真正面から取り組み、先生のおっしゃっていたことを守り続けることができた充実した2ヶ月間でした。まだまだ道半ばなので引き続き頑張ります。ありがとうございました。

■目黒区　50歳　S.T さん
先生、2 クールありがとうございました！
しかし、私はまだ2,3kgマイナスしなければなりません。筋肉アップのトレーニングを入れてこの先頑張りたいと思います。
プレジデントオンラインのコラムにもついにこのスリムクラブの記事を書きますのでまた色々と質問があるかと思いますがよろしくお願い致します。本当に長い間、ありがとうございました。おかげさまで意識を変えることができました。ミア先生　素晴らしい！

■渋谷区　49歳　M.E さん
2クール目は年末年始の食事が怖くてドキドキしましたが、メンバーの皆さんに宣言したこともあって、運動やストレッチはきちんとやることができました。これはいつも『ま、いいか』とあきらめるクセが直ったというか、意識が変化していたことがとても嬉しかったです！！
1クール目はなかなか結果が出ずに少し落ち込むこともありましたが、2クール目になって水分もたっぷり飲めるようになり、気にしていた体脂肪、内臓脂肪が減ったことがとても感動です！
先生のポジティブな助言も助かりました！！いろいろとありがとうございました。このままの状態を続けていきたいと思います。

■川崎市川崎区　46歳　A.Y さん
今期は2キロ弱の結果でしたが、年末年始が入ったわりに健闘できたと思う。あくまでもポジティブに！
生活面でも朝の余裕のある暮らしができて落ち着いてきました。先生と仲間のおかげです。ありがとうございました。

■川崎市宮前区　51歳　S.T さん
まだまだ改善すべき点があるものの、年末年始を挟むこの時期に3．2キロ減量できました！
食事も概ね安定し、朝食のメニューも決まり毎日美味しく頂いています。

やはり仲間（ライバル）がいると『やらねば・・・』という気持ちが強くなりますね。仲間に感謝の今期でした。
来期も引き続き頑張ります。

■目黒区　41歳　H.N さん
とりあえず目標達成できました！
先生とクラスの皆さまの励ましのおかげで何とかやりきれたと思います。秋冬はあきらめていたのに痩せられたことが信じられません。
これからも続けて、外も中も健康でキレイでいれるように頑張ります。ありがとうございました。

■埼玉県さいたま市　S.R さん
2クール目に目標達成しましたのでこれで終了しようと思いますが、まだまだ通っていたいくらい楽しい時間でした。1クール目では体重が落ちて家が片付き、生活スタイルまでもガラリと良くなり、家族にも人にもとても優しくなれました。
2クール目では自分のために様々な工夫をしてストレッチ、マッサージ、ジョギングなど始めたり、今までの私では考えられないような取り組みをしています。今までは時間がなくてできない、と思っていたことが2クールを終えてダイエットだけではなく、時間時も余裕ができて時間の使い方が上手くなり、何ができるかを考えるのが楽しいし、実行することが楽しいと思える日々を送っている自分が今ではとても好きになっています。
先生、本当にありがとうございました。スリムクラブに着たおかげでこれからの人生がとても楽しみです。

■墨田区　49歳　S.K さん
今期も大変お世話になりました。
親身にご指導していただき本当にありがとうございました。
まだまだ誘惑に弱い自覚があるので、今後どう付き合っていくのか、どれだけ自分を大切にできるかがポイントなのかと思います。
これからもご指導よろしくお願い致します。来期の目標は体年齢30代です！

■埼玉県　50歳　K.H さん
今期も大変お世話になりました。
ず一っと数字は横ばいですが、毎回クラスで得るもの、または気持ちが下がっているときのモチベーションにつながり、他の方の話を聞いて元気をもらい、勇気をもらい、前向きになれました。来期が満席で参加できない分　間が空いてしまいますが来々期に再会した時は今まで教えていただいたことをきちんと確認しながら先生や仲間をガッカリさせない姿で参加したいと思います。
参加すれば必ず得るものがあるスリムクラブに感謝です。

■神奈川県川崎市　31 歳　K.V さん
今回も先生やみなさんからプラスのエネルギーをもらうことができて前よりもポジティブに取り組めたと思います。自分のことを理解できるようになったし、向き合うこともできるようになりました。これからもいろんな手法を試してチャレンジし続けようと思います。

■渋谷区　32 歳　K.A さん
停滞期の壁を早く破れるように、でもストレスを溜めないようにダイエットを気にせず自分の活動に打ち込めるようさらに頑張ります！！