■豊島区　55 歳　K.Y さん
教室に通う前に何となく思い込んでいた知識とは全く違うたくさんの知見を教わることができて、人間の体内の化学反応の体系に感心が湧きました。生活リズムを見とおすことで体調が良くなり、減量と同時に習慣化自体を考えるヒントと機会が得られたことも大きな収穫でした。
今後も教わった様々な知識を活用して目標の体重と軽快に動ける健康な身体作りを目指したいと思います。色々な貴重な教えをいただき、ありがとうございました。

■世田谷区　46 歳　N.H さん
1 クールでしたが、自己を見つめ直すことができて、先生にお会いできたのは運命だったと思っています。途中くじけそうになったけれども、今週初めて何をすべきか気づかされたような気がします。50 キロ台に何としても戻さないといけないので次回先生にお会いできるまで続けていきたいです。
水分が大事だということはわかったのですが、最終週でやっと目標達成してその効果を実感できました。ここに来ることができない間意志を貫けるかがちょっと心配ですが、その時はメールをするのでアドバイスください。－5kgでも痩せると洋服のサイズが変わるのを実感できたのはとても嬉しかったです。
今着れるようになったものがまた切れなくなることがないように頑張ります！

■埼玉県さいたま市区　49 歳　Y.H さん
体重約－5kg、体脂肪－5%を達成できて本当に嬉しいです！
初めの 3 日間はお腹がいっぱいにならず、続けることができるのか？と不安でしたが、いろいろと工夫していくなかで空腹感を紛らわすことができるようになりました。
毎週の体重が少しづつでも減り、グループの皆さんに褒めてもらえると嬉しくなってまた翌週のやる気につながっていきました。それまでの食習慣をガラッと変えても大して苦にならず、比較的楽にダイエットできたと思います。栄養のことも知る機会になってこんなにも万能な食材を今まで摂っていなかったのはもったいなかったです。
測定時に先生が『減ってる―！！』と、言っていただけて気持ちまで明るくなるのがわかりました。
ありがとうございました！
次のクールはもう少し、計画的にまた新たな目標に向けて進んでいきたいと思います。

■世田谷区　52 歳　T.K さん
体重が落ちたのも嬉しかったけど、悪玉コレステロールが 206 から 159 まで下がったのも嬉しかったです。また、昔来ていた洋服がかなりゆったりサイズで入るようになり、今まで着れなかった洋服もするする着れるようになりました。
今回、食の大切さにも改めて気づかされました。今 m で知っていたようで実はあまり知らなかったこと、今後の食生活もきちんと見直していかなければと思います。これだけ結果を出せたのはやはり週一のコーチングがあったからだと思います。ここを紹介してくださった貴代さん、先生に感謝です。あと 1 クールもどうぞよろしくお願い致します。

■渋谷区　41 歳　T,O さん
目標であった健康を手に入れることができました。また、食生活の改善ができたことが最も大きな収穫になりました。このままのペースで目標にしている体重、10 キロ走れる体を身につけていきたいと思います。

■川崎市中原区　41 歳　K.N さん
痩せたのも嬉しいけれど、サイズダウンと体型の変化を感じられたことが特に嬉しかったです！食べるものの意識がかなり変わり、『たくさん食べたい』と思わなくなったことがとても大きくマインドが変わったことが一番の驚きと収穫です。まだやらかしてしまう時にプラトー？的なことも起きるので不安要素はありますが、調整できるようになるのが次のクールの目標です。
少しづつ減ってきているので続けて頑張りたい。あと－4 kg、体脂肪－4%ダウンを目指して頑張りたいと思います。

■豊島区　60 歳　S.H さん
はじめて参加しましたが、先生のおかげで楽しくダイエットすることができました。目標の数値には少し到達しませんでしたが、－4.5kgのダイエットには成功しました！ダイエットをしてよかったことはとにかく心身共に調子が良い事です。肩こりがなくなり、時々できていた口内炎も出来なくなったし、身が軽くなったので体を動かしたくなったり、自宅のマンション 8 階までの上り下りが楽にできるようにもなりました。10 年前に買ったジーンズもはけてオシャレを楽しめるようになりました。頭もぼーっとすることがなくなり、規則正しい生活ができるようにもなり、機嫌までよくなっています。
ミア先生がいなかったら 2 ヶ月間のモチベーションは続かなかったと思います。本当に感謝しています。クラスの皆さんとの励まし合いがなければつまずいていたかもしれません。本当にありがとうございました。

■世田谷区　56 歳　C.A さん
第一回目の話を聞いた時は、絶対に出来ないって思った。でも結果は痩せることができたので、自分が一番驚いています。何か少しづつ本来の自分に戻っていく感じ。
私ってこうだったんだ！みたいに感じられたの嬉しかったです。1 人では絶対に出来なかった。先生の言う通りにすることで（随分外れたしまったところはありましたけど）メンバーとの励まし合い、そして目に見える数字の変化・・・。
どう維持していくのかがこれからの課題です。また来期の目標まで 53kg にあとわずか。このわずかを達成できないところが自分の弱さでした。

■目黒区　53 歳　K.E さん
行動計画プラン表をきちんと見る、書く、というのが基本だとつくづく感じています。シートに向き合うとやはり意識が高まります。このくらい大丈夫、とかちょっと食べちゃったけ

ど目をつぶろう、など気持ちの低下が大敵
それと何よりも規則正しい生活。せっかく習慣化してきていた運動や体操も寝不足で体調不良だと全くやる気になりませんでした。それも無理ないと自分を正当化してしまいました。ここをきちんとできるようになれば、タイムマネージメントや片付け、物事の優先順位などの課題が解決できて、一気にいろんなことが好転し、充実した生活が待っている！と確信できました。気持ちがやや後退した時に息子や夫がそれぞれの言葉で応援してくれたことに感謝し、来期に向けて気持ちを高めていきたいと思います。

■渋谷区　41 歳　T,O さん
目標であった健康を手に入れることができました。また、食生活の改善ができたことが最も大きな収穫になりました。このままのペースで目標にしている体重、10 キロ走れる体を身につけていきたいと思います。

■東京都武蔵野市　45 歳　S.Y さん
2 月末から 4 月はイベントが多く、仕事も忙しいとわかっていたので『次の回に申し込もう』と思っていましたが、友人に半ば強制的に申し込みするように言われてスタートしたのですが、このタイミングで参加で着て本当に良かったです。
通い始めてから自分がいかに欲求のままに食べてしたのかということに気づかされました。『頑張っているから食べてもいい！』という言い訳をしていましたが、この年齢で好き放題食べていては病気になるということも実感できました。また水分の重要性もわかったので今後も意識して続けていこうと思います。いろいろな学びがありましたので、今後も自己管理しながら体脂肪 22%を目指します！

■目黒区　57歳　E.O さん
3 クール目ですが、新たな発見もありとても楽しくクラスを受けられました。生活の中で自分ができる新しいことも見つかり、それを実践することでまた痩せることができました。
今クールの目標体重＆体脂肪まであと少しでしたが、もっとできたのでは？何をもっとやれたか？など考えています。
来クールでスリムクラブの終了を目指しているので、また楽しみながら参加します。ありがとうございました♡

■目黒区区　36 歳　M.H さん
12 月から 2 クール大変お世話になりました。初めの 2 ヶ月は食事制限からくるストレスとプレッシャーに負けそうになりました。でも毎回クラスに参加することで自分の口から自分を評価して話す、という作業を繰り返すうちに自分の内側を見ることができるようになりました。痩せることだけではなく、ダイエットを通して人生を見つめ直すキッカケになり、今ではダイエットマスターとして生涯スリムでいつ付け、

健康的な生活をすることを意識できるようになりました。2 クール目では思うように体重の変化はなく、もどかしく感じる高尾 t もありましたが、先生の力強い『大丈夫ですよー♡』の言葉に支えられて今ではまなざしと励ましと憧れで私は本当に出会えたことに感謝しています。毎回素敵な先生を見るだけでパワーがもらえます。
観愛先生は私のダイエットコーチであり、メンタルトレーナーです！これからも私の成長を見守っていてください。お忙しいとは思いますが、先生のクラスに時々遊びに行かせてください♡文字で書ききれない思いがあふれます！！たくさんの感謝を込めて♡

■神奈川県横浜市　55 歳　T.C さん
今期は旅行や帰省があり、一ヶ月も休んだので不安もありましたが、4 週間ぶりの計測で全てサイズダウンし、体脂肪も－2%落ちていて嬉しかったです。環境が変わっても自分で決めた行動習慣と先生のアドバイスを守れば大丈夫。
そういった生活を心がけた成果だと思います。このことは自信につながりました。来期は目標を達成して卒業を目指します。

■神奈川県横浜市　55 歳　T.C さん
今期は旅行や帰省があり、一ヶ月も休んだので不安もありましたが、4 週間ぶりの計測で全てサイズダウンし、体脂肪も－2%落ちていて嬉しかったです。環境が変わっても自分で決めた行動習慣と先生のアドバイスを守れば大丈夫。
そういった生活を心がけた成果だと思います。このことは自信につながりました。来期は目標を達成して卒業を目指します。

■川崎市宮前区　51 歳　S.T さん
今期はしっかり実行できた日と何もできなった日が両極端となりました。自分への甘えが出た結果なので素直に受け止め、6 ヶ月後の 10 月にここで学んだことを生かして 10 キロ以上痩せた姿で再会したいと思います。

■目黒区　50 歳　O.A さん
無事に 2 クールを終了し、努力し続けることができて観愛先生、ありがとうございました。自分を見つめ直し、自分の体のことを考えながら行動できるように少しづつ変わってきている自分を実感しています。他のメンバーの方の話もシェアできてとても良かったです。

■埼玉県さいたま市　43 歳　S.R さん
今日 3 クール終了で卒業です。
目標を完璧に達成した私は、サイズも見た目もそして、人としても別人になりました。今まで何十年もダイエットにお金をかけてきてそればかり考えては、ストレスをためてきた私もスリムクラブのおかげで

今後のダイエットにお金がかからない分、すべて買い替えた春物の服、指輪のサイズ直しにお金をかけている今が楽しくて仕方がない！
3クールもやると、行動習慣は増えたにも関わらず、時間に余裕ができて次の目標へ向けて勉強する時間の確保ができた今、ストレスを感じない穏やかな充実した毎日を過ごしています。
最近では家族の優しさがすごい！テキパキと動く私を手伝うし、家がキレイな状態を保つ努力をしてくれて息子は定期的に部屋の片づけやホワイトボードに目標を書き、達成するためにやるべきことを書き出しています。何よりも主人まで－7キロのダイエットに成功しました！私は自今管理をしていただけなのに、家族の管理もできたようで今が一番幸せです。
菅野先生、スリムクラブで一緒に頑張った皆様に一生感謝です。

■大田区　49歳　S.Kさん
途中まで上手く体が絞れるかなって思っていたら、自分の甘えが深夜に発生したりして思うように結果が残せませんでした。同じクラスの皆さんが成功されているので『どうしたら問題点を無くせるか』を計画的に考えて次のクールでは身体年齢を20代に、体脂肪を25％以下にしたいと思います。

■渋谷区　32歳　K.Aさん
今期も悩みが多く、体もスッキリしなかった気がします。でも自分なりに思いついた自分を癒したり、守ったりする方法をブラッシュアップしてより強くなりたいです。クラスで先生にお会いできなくなるのがとても寂しいですが、また成長した姿でお目にかかれるように今後も勉強していきます。今期もありがとうございました。

■大田区　51歳　S.Eさん
今期も自分の精神的弱さ、愚かさを露呈する結果になってしまいましたが、そこから目をそらさず自分を見つめ直すことができるようになりました。先生からは体重の増減管理だけではなく、日々の精神コントロール法を教えていただき、本当に感謝しています。まだできない事も多いですが、できることも少しづつ増えてきました。これからも進化していきたいです。

■横浜市青葉区　28歳　O.Kさん
やっと自分がこのスリムクラブに復活してからずっとかかげてきた目標体重が見えてきました。自分の悪いクセ（習慣）を今期は見つけることもできました。『スリム』にはまだほど遠いですが、変化を引き続き実行できるように頑張ります。

■横浜市港北区　41歳　A.Aさん
長い間お世話になりました。
一度終了して再チャレンジしましたが、目標は達成できなかったのですが、体重だけではな

く、考え方などいろいろと学ぶことができました。今後は一人で行うことがとても心配ですが、頑張ってみます。
まだまだ先だと思いますが空きがあれば、もう一度チャレンジしたいと思っていますのでその時はよろしくお願い致します。