■港区　50歳　T.M さん（1クール初参加）
本当に体重を落とせるのかどうか、半信半疑でしたが少しづつ体重が落ちていくのを見てとても楽しくなりました。
ただ、未だに炭水化物を食べたいという欲望は消えません・・・。
以前と違う事は、炭水化物を食べないと体に悪いと思っていた意識がなくなったことです。食べない方が疲れないし、お通じもよくなります。そして、先生の「食べなくても死なない」という強い言葉がかなり空腹時の飢餓感を支えてくれました。又、体を浄化するためにたくさんの本を読んで私なりに考えたことも大変有意義でした。もう少し続けてみたいと思います。ありがとうございました。

■神奈川県川崎市　Z.N さん（1クール参加）
今まで53kgより落とすのは体が悪くなるしかムリだったのでまさかの50kgを切れるとは思っていませんでした。正直に嬉しいです。しかも、つらいダイエットではなかったので驚きました。観愛先生はメンタルな部分でサポート，リードしてくださるのが素晴らしですし、ついて行きたくなります！！
これからサイズキープとあと500g から1kgダウンをまたピラティスなど課題が残っているのでもう少しお世話になりたいと存じます。メイクレッスンもお願い致します。ありがとうございました。

■世田谷区　51歳　M.N さん（1クール参加）
1クールありがとうございました。この数ヶ月じわりじわりと体重が増えてしまい、自分なりに努力をしていたのですが何故か全く体重が減ることが無く、先生のお力をかりることにしました。通い始めてすぐに自分が太ってしまった理由に気づきその後は不思議なくらいスムーズに体重を減らすことができました。まだ、最終目標には届きませんがこれからも≪なりたい自分≫を目指して日々楽しんで努力していきたいと思います。いろいろなことに気づかせてくれたスリムクラブ＆観愛先生には本当に感謝しています。ありがとうございました。

■千葉県市川市　61歳　Y.M さん（1クール参加）
4月~ダイエットをしようと決心して酵素を飲みながら食事を置き換え方法で始めました。こちらに伺うまでに4ヵ月で3キロ近く落としたのですが、酵素が高額でこのペースだと目標までにいくらかかるのだろうと思いました。又、体脂肪の数値に変化がありませんでした。
スリムクラブの方法は最初無理だと思っていましたがやってみると想像していたほどつらくなく効果も早く出てやる気が継続できました。先生が優しく褒めてくださるのも励みになりました。あのまま自己流で続けていたらこんな格好良く早く痩せられなかったと思います。参加して本当に良かったと思っています。50kg以下の大人の私は記憶にないので（結婚当時51kg）40kg台の自分にも会ってみたいと思っています。ありがとうございました。

■千葉県市川市　64歳 M.I さん（1クール　初参加）
1 クールで－7kg以上痩せたのは嬉しい結果ですが、一番気になっている体脂肪とウエストをさらに

絞りたいので次の課題になります。生活面も今までとは全く違うリズムや意識が出来てダイエットだけではなく、色々な面でよりよい効果を上げていきたいと思う。食事にしても今までは食べたいものを食べたいだけ食べていたのでさまざまな体のトラブルにみまわれていましたが今では添加物や栄養面も意識するようになりました。これはこの先ずっと継続していかなくてはいけない事だと実感していてできれば次のクールで目標体重まで達成したい！

■足立区　31歳 Y.M さん（1クール　初参加）
今まではダイエットしようと思っても1週間ぐらいで断念して1～2kg減っただけで満足していましたが、初めて2ヶ月間ダイエットに取り組み、目標としていた－5kg減らすことに成功しました。今回クラスに参加したことで身体に入れるモノに関して色々と考えるようになりました。今までは美味しそうなものを選んでいましたが、今はよりカロリーの少ないものやどのようなものが入っているかなど、色々と気にするようになりました。
あともう少しで久しく見ていない50kg台なのでその数値を目標にリバウンドしないための体作りができるよう引き続きがんばりたいです。次回のクラスもよろしくお願いします！

■神奈川県横浜市　53歳　H.K さん（2 クール参加）
結果的に目標までいきませんでしたが、気持ちメンタル面ではとても安定で楽しい時を過ごせました。ありがとうございました。毎回みあ先生のキラキラパワーをいただいて，モチベーションアップでいいお勉強になりました。
これからの自分をどうしたいのか、考えて行動をとっていきたいと思います。
観愛先生に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

■目黒区　50歳　A.Y さん（2クール参加）
今期は前期のように毎回スルスルと落ちる、という感じはありませんでしたがその分自分の体とじっくり向き合うことができたように思います。水の大切さや日々の暮らし方、食物を選ぶ眼を持つこと、そのどれもが今後の生活に生かされていけると感じました。とりあえず今期で卒業しますが、これからは自分自身でコントロールしキープしていくことを目標に頑張って行こうと思います。ありがとうございました。

■大田区　58歳　M.M さん（2クール参加）
後半くじけそうになり、自分との戦いのようでした。生活も食事も考えて行動したいと思います。これからも生活の一部として続けていきたいです。

■町田市　49歳　A.S さん（2クール参加）
2クール目ありがとうございました。さすがに 1 クール目ほどの体重減少はありませんでしたが、少しでも結果が出てよかったです。又、体脂肪が25％を切って運動を始められたのが嬉しかったです。週

に一回のプールで1000メートルを目標に泳いでとても気持ち良く泳げています。このまま習慣として続けられるとうれしいなと思います。ただ、食事に関しては体重が減ったのをいいことに油断が出てくる時があるので改めて気を引き締めて目標達成まで続けたいと思います。

■目黒区　49歳 K.E さん（2クール参加）
今クールは家庭の事情などから生活のコントロールが難しい感じで目標達成に向けてかなり焦ってしまったのですが、時期を急ぐより確実に痩せる事の方が大事とのアドバイスで気持ちがリセットできました。学んだ事を忠実に行い現状キープ、できれば50kg目標に年明けまで頑張ろうと思います。絶対に太らない体で安心して卒業を目指したいと思います。

■世田谷区　35歳 K.Y さん（2クール参加）
先生、今期もありがとうございました。今まで試したことがないことをトライして新たな発見があり変化する手応えもありましたが、まだ甘い自分をコントロールしきれませんでした。いつも同じ課題だなと反省しています。それでもここに来て先生やクラスの生徒さんの存在が無ければもっと違う結果になってしまったと思うのでつまづきながらでも頑張れたと思います！後半にかけてももっとやろう！頑張れそう！という感覚が増えてきたのでやっぱりここに来ると自信がつきます。頑張ることで自信が生まれたと思いました！
ありがとうございました。又、よろしくお願いします。

■渋谷区　30歳　K.A さん（12クール参加）
今期ようやく自分が痩せきるのにストレスを解消しないといけないのだとわかりました。今までも頑張らなかったわけではないし、色々な積み重ねをしてきましたが25％のちょっと上でずっと停滞し、行ったり来たりしているなと気づき、この壁を破るには何か根本的に変えないといけないんだろうなと思いました。来期は大きく変わりたいです。さらに頑張ります！

■大田区　50歳　S.E さん（5クール参加）
今期はサイズの変化の見られない状態でしたが、体型を維持できたと前向きにとらえて次にクールにつなげようと思います。精神的に落ち込みがちなシーズンを先生のパワーで引っ張っていただき、乗り越えていけそうな気がしています。引き続きよろしくお願い致します。

■横浜市泉区　44歳　H.M さん（6クール参加）
ほとんどサイズが変わらず決めたことができたりできなかったりという事も結果として出てきてしまいました。運動は以前よりできるようになり、心がけたいと思います。キープという形で進展がなく、努力が足りなかったと感じました。次回は自分への甘えとの戦いだと思っています。

■杉並区　20歳　M.Y さん（6クール参加）
今期は体調不良や仕事の都合でお休みする事が多く、言い訳も多くなりそれが結果的にも出て反省しました。ですが、目標に向かって自分から進んでいくとダイエットが楽しくて、もっと痩せたい！という気持ちになりました。もっとメイクも上達してキレイなお姉さんになりたいです（笑）
来期もよろしくお願いします！

■渋谷区　32歳　F.E さん（11クール参加）
プレ期間にゆるみすぎて増量した状態からのスタート。少し減っては少し戻るの繰り返しでムラがあった。行動のムラは精神のムラと直結している、と痛感した。目標がぼんやりゆらゆらしているので、ちゃんと食事のコントロールができる日とそうでない日が混在していた。つまり全体的にダラダラしていた。
体脂肪25%を切って体年齢22歳になった週に昔ほど【よっしゃ！】と感じなかったし、頑張れなかった。なぜか？明確な目標が（心の底から願う正直な願望）立てられなかったからだと思う。後ろ向きな感情はコントロールできるようになってきたけど、前向きな活力と維持力が足りなかった。流行のゆったりニットやミモレ丈のスカートを購入して「このままでも普通にカワイイかも・・・」と、思ってしまったりして。でもリバウンドした元スリムクラブメイトを街で見かけて、このままでは私もああなってしまう、という恐怖を感じそれは嫌だと思った。
食事に関しては「ガマンしている」というストレスはない。よけいなものを口にしてしまうのはガマンの反動ではなく、「まぁいいや」となっている時。しっかりした目標にまっすぐ進みたい。

■渋谷区　49歳　M.N さん（8クール参加）
今日で8クール終了。できた事とできなかった事がはっきりと分かれた期間でした。
できた事は日常の行動の中で少し負荷をかけて筋力アップを意識できたこと。ヘアケアやフェイスケアを意識的にできたこと。できなかった事は一番大切な食生活の改善。私の体型この位でいのかな？という想いからもう一つの山を越えて新しい自分と会いたいという想いを強くもち、来期も頑張ります。意識改革は自分との戦いです。負けるな自分！！
先生、来期もよろしくお願いします。

■横浜市鶴見区　K.H さん（4クール参加）
今期も大変お世話になりました。
前期少しゆるくたるんでしまったので自分に喝！と思い目標を高く設定。
色々と身の周りを整理したいという思いと、あれもこれもと欲張ってしまう今期でもありました。来期こそ目標を達成し、体重＆体脂肪を目標数値にして22%が夢ではないと思える状態にもっていきたいです。
レクチャーを受けて頭で理解したと思い家に持ち帰り、また薄れていく、この繰り返しをしていましたがだんだんと表面だけではなくかみくだき、自分の中に入れ込むことが出来ているように思えます。
スリムクラブに入る前の自分を振り返ると、自分に甘くてきびきびしていないし、だらけていたし言い訳

を正当化していたし･･･反省多し！自分の何がダメでなぜ太ってしまったか、どうすれば良いのかがわかるようになってきました。願望実現！今実感のあるペダルを漕いでちゃんと前に進んでいるように感じます。来期の自分が楽しみです。

■大田区　47歳　S.K さん（4クール参加）
10月はめまいや風邪で休みが続き、また増えたらどうしようと思っていましたが、先生からのアドバイスや励ましの言葉のおかげで目標としている数値にとどきました。もう少し頑張って年内の目標に到達したいです。来期もご指導よろしくお願いします。

■横浜市港北区　40歳 A.A さん（4クール参加）
今回こそは！と意気込んでのぞみましたが結果的に振るわず前回とあまり変わらないまま終了となってしまいました。ただし、最終回には頑張った結果でよい最後をかざることが出来てもう一度トライすることの楽しさを思いだせました。次回こそは目標を達成したいと思います。次回もよろしくお願いします。
■新宿区　34歳　S.S さん（7クール終了）
今期はやっと数字的に成果が出たので大変うれしく思います。今まで体調等、目に見えない部分での変化はあったのですがやはり数字としての結果が見えると喜びも倍増です。成果が目に見えてくるとさらに欲がでてきました。もっと軽やかに自信をもってオシャレも楽しみながら引き続き取り組んでいきたいと思います。焦らずに諦めずに頑張りたいです。