## ■埼玉県東松山市 51歳 S.Uさん

こんな短期間に痩せられたのにびっくりです。嬉しい♡♡

今までのダイエットが間違っていることがわかり、参加して良かったです。

生活や考え方まで変えていく必要があったこともわかりました。

週に一度の測定や一緒に頑張っている人がいたことも刺激になりました。

栄養についての勉強もとても参考になったので時々読みかえしてリバウンド防止をしていきたいと思います。

先生の説明もすごくわかりやすかったです。まだまだ目標には達していないので今後も続けていきます。

## ■武蔵野市 44歳 I.E さん

伺う前はどうゆう感じだろと緊張してきました。

先生は優しくて、でもしっかり指導してくれて信頼して安心して通うことができました。

今まで曖昧な知識でダイエットを繰り返し、結局挫折の連続でした。

目標まであと少しでしたが、ここまで痩せられるなんて本当に嬉しいです。

ダイエットのことだけではなく、日々の生活の自分のだらしない面や精神面もとても勉強になりました。 今年はこちらのスリムクラブとみあ先生、素敵な方々と出会えてよい 1 年になりました。また機会があれば通いたいと思います。本当にありがとうございました。

#### ■世田谷区 34歳 W.E さん

一度、運動プラス低糖質ダイエットで痩せてから元に戻ってしまったこともあり、意思の弱さを克服したい気持ちで受講させていただきました。

今はまだ終わった後に 1 人でこの生活を続けていける自信がないため、次のクールもお世話になることにしましたが、意識は変わってきたと思っています。

周りの人から『痩せたね』と言ってもらえるようになり、嬉しい気持ちとさらなるやる気が湧いてきていて 今後も頑張りたいと思います。何よりも変化があったのは肌の調子と便秘の改善です。

身体が一番喜んでいる気がします!引き続きよろしくお願い致します。

## ■世田谷区 31歳 T.M さん

自分では体重を落とすことができずに参加しました。

先生に教えていただいてやることを習慣化することができて、毎日の生活自体もいい方に変えることができました。途中くじけそうになったり、問題に突き当たっても先生からのアドバイスで前向きに取り組めました。

これからもせっかく身についたいい習慣を続けて自信をもって毎日過ごしていきたいです。ありがとうございました。

## ■江戸川区 43歳 S.Y さん

自分の理想とする自分が外見だけではなく、内面にまで気づくことができました。どんな時に自分の弱さが出るのかもよくわかり参加して本当に良かったです。ありがとうございました。

# ■杉並区 37歳 T.A さん

何をやっても痩せずに、少し痩せたと思ったらすぐにリバウンドの繰り返しで半ばあきらめていたところで スリムクラブをしりました。やり方はどのやり方も違っていて、正直最初は戸惑いましたが、先生を信じ て実践していくにつれて見た目にも数字にも反映されてきて、最後まで楽しくワクワクしながらダイエッ トに取り組めました。

スリムクラブで学んだことはダイエットだけではなく、自分の生き方を見つめ直すとても良い機会となりました。

自分が決めたことができなかった時にどうすればできるようになるのかをきちんと考えて実践する、ということを意識することができました。目標体重まではまだまだ先ですが、なぜだかやり遂げる自信があります。

次のスリムクラブに通えるまでは少しでも痩せて先生に『すご一い!!』と言ってもらえるように頑張ります。本当にありがとうございました。次回もよろしくお願い致します。

## ■目黒区 58 歳 E.O さん

今期は改めてダイエットは新しい食生活の習慣をみにつけるものであり、スリムクラブが終わったら"元の生活にもどる""また、前と同じものが食べられる"という考え方は違うな~と実感しました。

自分のスリムをキープするためにはどんなことをしていけばいいのかをよく理解して、実践していけばリ バウンドすることなく健康的体を維持していけるのだと確信し、自信がつきました。

## ■目黒区 50歳 O.A さん

約1年間ありがとうございました。

太っている自分からは太らない自分になるためにどうしたらよいのか・・・たくさんおしえていただきあm した。まだまだ完全に『痩せ脳』に変身しきってはいませんが、『あ~また太り脳出た!』と感じたときは 先生の言葉や笑顔を思い浮かべて何がいけなかったんか、どこを変えていくべきかを考えて立ち止まらず進み続けます。 先生は私の恩人です!!

## ■神奈川県川崎市 41歳 W.A さん

初めてのグループクラスで刺激は多いけれど、油断もあったのかな?と正直思います。それでも体重が減っただけでなく、サイズの変化がしっかりあったことと、そして形が多きく変わってきていることを感じて喜びも大きかったと思います。嬉しいリアクションや変化もたくさんありました。しっかりと目標をもって本当に最終ゴールまでたどり着けるように気を抜かず行きます。次回のプライベートはまた丁寧にやろうと思いますのでよろしくお願い致します。

#### ■神奈川県茅ケ崎市 26歳 I.A さん

前クールからの間に少しでも減らせたら、と思っていたはずなのにできていなくて、スタートから気持ちの切り替えが足りなかったと思います。ペースを戻すのに時間がかかってしまい、前クールよりも数値としては減り幅が少なくなってしまいました。しかし、ダイエットの体的なことだけではなく、自分の本質を考えるようになり、これからの人生にもっと前向きに考えられるようになりました。ありがとうございました。

## ■横浜市泉区 50歳 M.K さん

10/29 に初めて授業に出てから約 2 ヶ月たちました。最初の1ヶ月は-1.25kgしか痩せなかったので、目標の-5kg はムリではないか、と思いましたが何とか-5.5 kg痩せることができてよかったです。 食事のメニューもほぼ安定してきたので洋服のサイズも下がリスリムなジーンズを新しく買い替えることができてうれしかったです。この 2 ヶ月間本当にありがとうございました。空きが出ましたらすぐにでもスリムクラブに参加したいです!

## ■台東区 39 歳 Y.Y さん

2 ヶ月で一5kg 減の目標でしたが、結果的に一7kg 痩せることができました!ライザップに 4 ヶ月通っても減らなかったのに本当にびっくりしています。これからも気をつけながら良い生活習慣を続けていきたいです。ありがとうございました。

#### ■横浜市緑区 38 歳 T.S さん

今までどんなダイエットにチャレンジしてもなかなか成果が出ず、このダイエットで結果を出してダイエット生活を終わらせる!と決意し、教室に参加させていただきました。

先生のご指導の元、食事だけではなくライフスタイルや考え方まで改めることによって短期間で結果 を出すことができて感謝の気持ちでいっぱいです。

怠けてしまう自分や言い訳をしてしまう自分をそうさせないための仕組みについても考えるようになり、 生活が少しづつ変わっていることを実感しています。

グループワークで他の方の考え方、習慣、先生からのアドバイスも参考に自分一人ではできなかった 気づきもたくさんありました。短い間でしたがありがとうございました。今後も継続して取り組んでいきま す。

#### ■目黒区 24歳 S.Y さん

ダイエットはもちろんですが、そもそも健康面でも大事なことを教えていただいたので日常の意識あ来る前に比べると変わったな~と思う。いつも 3 kgの壁でそこからどうしても落ちなかったのが簡単にー4 kg落ちて驚きました。痩せるためには行動を決めるということが大事なんだということがとてもよくわかりました。意識していくことで行動が変化するのでこれはダイエットだけではなく普段の生活でも役に立つと思いました。人としても素敵になれるように自分をコントロールして決めたことができる人を目指

します。また次回参加できるようになった時はよろしくお願い致します!1クールありがとうございました。

## ■文京区 45歳 H.N さん

想定していた以上に楽に痩せることができて本当に驚いています。目標を明確にすることやアクションを起こすこと、自ら宣言すること、日々計測することの大切さを実感しました。

また先生によってさまざまなメンタルブロックがはずれました。目的について深く考えることになり、自分が何がしたいのか少しづつわかってきました。総じて非常に良かったです。ありがとうございました。

#### ■大田区 52歳 T.M さん

痩せて健康になることで今飲んでいる投薬を減らすということを掲げていましたが、通っている間に高血圧の薬を1つ止めることができ、もう一つの薬もこれからの数字によって止められそうで本当に嬉しいです。お腹周りがスッキリしたことで好きなデザインの洋服が着れるようになり、パンツ系の手持ちのスーツは全部ゆるくなって嬉しい悲鳴を上げています。惰性でついつい手を伸ばして食べてしまっていたスナック菓子を食べる習慣も全く無くなり、翌朝の目覚めが良くお腹もスッキリしていて、何よりも食費が安くすみ、無駄な買い物をしなくなったことも本当に嬉しいです。これからも新たな目標を掲げてプライベートでお世話になりますのでどうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。

## ■港区 55歳 M.S さん

2ヶ月間スリムクラブに通わせていただき、今までの自分の生活を見直す良いきっかけとなりました。 本当に自分の甘さを痛感しているところです。まだまだ目標まで前に進んでいけるように頑張ろうと思います。本当にありがとうございました。スリムクラブに通ってよかったです!

## ■江戸川区 55歳 T.M さん

最初の頃は痩せない自分にイライラしっぱなしでしたが、今では数字に捉われることなく、諦めずに続けていこうと思えるようになりました。今期はセルフコントロールの難しさを実感したのと自分で自分を甘やかしていたこともとても実感しました。でもそこを改善すれば理想に近づける!ということもわかってきたので良かったです。2017年も続くダイエットですが理想に向かってがんばっていきたいです。