■横浜市　51 歳　F.K さん（1 クール参加）

2 ヶ月間があっという間に楽しく過ごせました。
ダイエットがこんなに楽しく、毎日が有意義に過ごせ、もっと早く先生にお会いしたかったです。
まわりの方の反応がこれからの自分の目標にどれだけ力を与えていただいているかと思うと
本当に感謝の一言です。

痩せるだけでなく、生き方まで見つけることができました。
自分に自信がもてる土台ができました。

次回は土台ができたのでステップアップして進んでいきたいと思います。

■世田谷区　48 歳　M.N さん（2 クール参加）

約 4 ヶ月ご指導いただきありがとうございました。
最初の 1 クール目で身体の、2 クール目でやっと心と脳の贅肉が取れてきました。

2 クール通って本当によかったです！

まさか、自分が太ってしまった原因は自分自身の心の中にあったとは思いませんでした。

このクラスでそれに気づかせていただき、改善することができて本当によかったです。

いくつになっても変わることができるんですねˆˆ
生まれ変わった気分です。

これからも日々　目標をもっと生活して充実した人生を送っていきたいと思います。

本当に色々とありがとうございました。

きっと、リバウンドはしない。。。です。
いえ、しません！！

■横浜市　42 歳　S.K さん（1 クール参加）

先生♪心身共に素敵な方向へ導いてくださってありがとうございます。
SlimClub を始めてから毎日がとても楽しく体の変化はもちろん、心の持ち方も
どんどんポジティブになる自分が大好きになりました。

太っている頃は体も心も重く、このまま･･･私はきっとこのまま･･･。と、
かなりネガティブでした。

毎回先生の優しい言葉に励まされ、1 クール終えた今は失いかけた自信を取り戻し、
無駄に過ごしていた時間も取り戻すことを楽しんでいます。

教えていただいたことをしっかり守り、これからもさらに上を目指して頑張りたいです。

引き続き次回のクラスでもどうぞよろしくお願いします♪

■渋谷区　34 歳女性 S.A さん（2 クール参加）

1 クール目と比べると【維持期】だった。
モチベーションが上がりすぎず、適度に反省と前進を繰り返していた。
食事はほぼ安定して余計なものを口にしなくなっている。

体重を落とすというより体脂肪を落とすことが大事だと 1 クール目より
実感している。

自分が変わったことでメイクが楽しくなった。
鏡の存在が大きく変わり、チェックしているところを見られても恥ずかしくない私。
以前では考えられない自分だったりする。

3 クール目は更にリセットして前に進みたいと思っている。

■渋谷区　56 歳女性 O.S さん（2 クール参加）

夏場ということで減量にも弾みがつくはずが、暑さに負けて体を動かさない生活が続き

反省の一ヶ月を過ごしてしまったけれど、体脂肪をもう少し減らせるように

秋に望めたらと思います。

便秘は改善できているので水分を3リットル以上摂取できるように努めたいです。

■渋谷区　30歳女性F.Eさん（2クール参加）

1クール目は緊張もあり【頑張ろう！】という気持ちが先行していたけど
2クール目になってモチベーション維持がダレてしまった。

でも前期よりやれていることが増えてちょっとした自分に対する甘えを何とかするために
次回のクールも引き続きがんばりたいです！

レディ・ガガの檄太りを見てやっぱりスリムがかわいいと思ったので
手帳をちゃんと使って自分を律していきたいと思います。

■新宿区　28歳K.Aさん（3クール参加）

今期は自分の気持ちが少しテンションダウンしてしまうことがありましたが
最後にもう一度気持ちを入れ替えて徹底した時にはっきり結果となって現れたことで
初心を思い出せたように思えました。

今考えれば長い停滞期だったのかもしれず、あれほどクラスにで習っていても実際に
停滞してしまうと落ち込んだり、がっかりしたりでつい悪い習慣にもどってしまっていましたが、
続けていたら必ず痩せられるという気持ちは変わっていないので次のクールも気を引き締めて
がんばりたいです！

服のサイズが変わったり、見た目で自分でも体が締まっていく感じがわかったのでとてもうれしいです。

■世田谷区　48歳S.Kさん（2クール終了）

4ヶ月で体脂肪も体重もすっかり減りました。
先生、本当にありがとうございました。

こんなに結果が出たのは先生のご指導のおかげです。
以前自己流でダイエットした時は1週間ほどで挫折していました。

今回2クールで人生＝生き方が変わったと思います。

私にとってSlimClubのダイエット法は最高の方法でした。

これからは自分の口に入れるものをコントロールしながら
22％の体脂肪を目指したいと思います。

来月から念願のバレエを始めます。
先生、本当にありがとうございました！！

■板橋区　25歳A.Mさん（2クール終了）

今クールは慣れてきたせいもあって山あり谷ありでした。
気持ちの波があるときに先生が常にフォローしてくださり、ダイエット面だけではなくて
本当に支えられました。

次はもっと気持ちを引き締めてがんばりたいです！

■渋谷区　29歳H.Eさん（2クール終了）

前半の意気込みとは裏腹に後半は時間と意識を取り戻せなかったのが残念でした。
ただ、少しづつだけど体重とサイズが共に落ちてきているのであきらめずに今後も
ダイエットに取り組みたいと思います。また、ダイエットのみならず「時間の使い方」ということを
考えるキッカケがつかめたのは大変大きな成果だったので、次のくーるはそれをいかに実践するかが
課題です。

■世田谷区　47歳N.Eさん（2クール参加）

2クール目でやっとダイエットがわかってきたような気がする。
体脂肪が－10％近く下がり、体重も夢の40キロ台に！！

この 4 ヶ月、試行錯誤しながらも徐々に徐々に減ってきて体も軽くなり体調も整ってきた。

2 枚爪だったのに爪まで本当に強くなりました。
末端まで栄養が届いていると感じる。

コーチのレクチャーにあった ”腸”の大切さを最近しみじみ考えさせられた。
本当にコーチの的確な指導に感謝感謝です。

4 ヶ月間、大変お世話になりました！ ありがとうございました。

■渋谷区 32 歳女性 A.C さん（10 クール参加）

今回は前半と後半で自己管理できているかできてないのかの差が大きく出てしまった。

大反省のクールでした。

自分で選択してしまった NG の食品を食べてしまったり、いろいろなストレスで
自分をコントロールできなかったことも自覚できたので次回のクールでは
もう一度自分を取り戻せるようにがんばりたいです！

■渋谷区 64 歳 Y.T さん（7 クール参加）

今回のクールでは数値できにはそんなに変化のないクールだったけど
それだけ変動がなくなっているということはコントロールできていると
思いました。

今期で卒業しますが、今の体型を保てるように引き続き頑張りたいです。

■世田谷区 45 歳 H.M さん（5 クール参加）

痩せる感覚がわかってきました。
”ダイエット”に特化するのではなくて思考を変えることがダイエットにつながることが
体感できたので次のクールでは自分をコントロールできる人になりたいです。

次回もよろしくお願いします！