■千葉県市原市　32歳　I.S さん（1クール　初参加）

観愛先生、大変お世話になりました。
今まで運動だけで何とかしようと思っていましたが、食事の大切さやこれからどうやって
食べ物を選んでいけばいいのか、などなど・・・
たくさんの学びと気づきがありました。

また何よりも先生がキレイで素敵なのでここに来ることが大きなモチベーションになっていました。

－4㎏、本当にうれしいです。

これからまた同生活していくか・・・今後の課題です。

次回もまたよろしくお願いします。

■新宿区　47歳　S.K さん（1クール　初参加）

この1ヶ月は私にとって充実した貴重な時間でした（途中参加）
本当に本当にありがとうございました。

何年も太り続け、色々なダイエットをしてはリバウンドの繰り返し。
先生との出会いがなければ今もぽっちゃりだったかな、と自分に常に甘い見方で
暴飲暴食を繰り返していたと思います。
自分自身の生活さえも見直すことができました。

夢は必ず叶う！！
強い意志をもってこれからもがんばっていきます。

本当に有難うございました。
ゴールはまだまだ遠いですが、必ず娘の成人式までにはあと6キロを落として見せます！

■世田谷区　34歳　K.Y さん（1クール　初参加）

短期間でこんなに結果が出るとは思わなかったので今回の結果に大満足です！
正しい知識といつも前向きな気持ちにさせてくれた先生のおかげです！

ありがとうございました。

加えて、刺激を与えてくださる土曜日クラスの方々のおかげでもっと頑張ろうと
思えました。
2ヶ月を通じて変われることに気づきました。
自信まで生まれました。

次のクールも頑張ります！！

■横浜市泉区　43 歳　H.S さん（1 クール 初参加）

元の体重に戻ればいいぐらいの考えで始めたダイエットだったので
自分がどうなりたいか？
具体的に考えたりするないように少し戸惑いました。

目標に向かってどう取り組むのか、考えるということは
初めてだったので新鮮でした。

一人ではくじけるだろうと思ってましたが、紹介してくださった
樋口さんや一緒に受講しているみなさんのお話を聞いて
どうにか1クールを続けることができました。

どうにか続けた割に g は目標達成できていたので
次回はもっと具体的な行動ができるようにしたいと思います。

■新宿区　47歳　M.Y さん（1クール　初参加）

目標としていたウエスト－5㎝を達成できてうれしかった。
食事を少し気を付けるだけで体重が減ることに気づき、
今後も続けていきたいと思います。

クラスメートの減量方法だけではなくて、毎日の生活の取り組みを聞いて刺激を受けた。
毎週皆様にお会いできるのが楽しみになった。

久々に美への追求が芽生えて本当にうれしい。

■茅ヶ崎市　50歳　N.M さん（1クール　初参加）

今回初めて参加させていただき、8回の勉強が終わりました。

最初は不安がいっぱいで何をすればよいのかわからず、毎週欲張らずに何か一つポイントを
絞って実行していこうと努力しました。
基本は食事を第一に考えてしっかりやってみました。
水分の方も意識してなるべく取れるように心がけました。

毎週がくるたびにいろいろと数値が落ちてきて体の調子もよく、快便になり目標の
ウエストのくびれもできて満足しています。

筋力がまだつけられていないので持続できるようにがんばりたいです。

■大田区　49歳　S.E さん（1クール　初参加）

体型はもちろん、絶対に変わることのないと思っていた自分の考え方や食べ物の好みにも
変化が現れて始めました。

これから更にどう変わっていくのか楽しみです。
ありがとうございました。

今後ともよろしくお願いします。

■世田谷区　27歳　T.Y さん（1クール参加）

昨年の2月に参加させていただいてから自分で習った食事内容を参考に食材を
選んでいましたが途中から自分の力だけでは誘惑に勝てないようになり、また、
職場が変わって環境の変化もあって太ってしまったと感じて今回のクールにも
参加させていただきました。

前回に比べて、体重＆体脂肪の減量率が低く、モチベーションが下がってしまう
場面もありましたが、最後にしっかり痩せることができてうれしかったです。

毎週毎週「今週やること」として決めたことができないことが多かったのですが
今後の課題として頑張りたいと思います。

そして、今クールは先生の素敵なお人柄に接する機会が多くてとても気持ちよく
レッスンを受けられました。

いつもポジティブで褒めてくださる先生に毎週勇気をもらいました。

土曜日クラスの生徒さんもやる気があっていつもパワーをいただいて毎週のレッスンが
とても楽しみでした。

メイクレッスンやビューティクラブなど又参加したいと思うので、これからも

是非よろしくお願いします。

どうもありがとうございました。

■世田谷区　52歳　S.T さん（2クール　参加）

やりましたー!!!本日卒業の日を迎え、体脂肪がなんと、22%台に♪

うれしいーーーーーーーー!!
本当にうれしいです♪

目標達成できたこと、この年齢でダイエットだけではなくて目指すところに向かって
努力できた自分に驚いています。

これも一重に先生のおかげだと心から感謝しております。

本当にありがとうございました。

人生の半世紀をすごし、まだまだ自分の可能性に欠けることができるという自信、
生活環境を少しづつ変えることもできて、健康についても前向きに考える人になれたこと、
このお教室で学ばせて頂いたことに心から感謝しております。

この状態を維持できるようにさらなる努力をしていきたいと思います。

ありがとうございました!!

■杉並区　19歳　M.Y さん（2クール　参加）

今期は就職して若い人が多いところで働いているので外食することが多く、
それも脂っこい店ばかりでした。しかも、誘惑に負けて余計なものを食べてしまい、
良い結果が出せませんでした・・・。

次は外食しても残したり野菜がいっぱい入っているヘルシーなものを選んで結果をだしていこうと
思います!

■横浜市港北区　43歳　Y.Y さん（2クール　参加）

2クール目の今期は間、4週ぐらい来れない時があって残念でした。
食べているものは決まっているのに、数値に表れず焦ってしまいますが水分が取れなかったり
一口二口食べてしまうのが以前の体重の減りと比較せず次のクールでがんばりたいです。

初めてのクールで先生から教えて頂いたことをかみしめるクールでした。

次は実行のクールになるよう、スタートのつもりでがんばります!

■横浜市泉区　44歳　H.M さん（2クール　参加）

今期を振り返って前回の時よりなかなか減りにくかったのですが
目標設定した数値にちゃんと達成できて良かった。

体脂肪率がかなり減ってうれしいです。

洋服も選べるようになって試着が楽しく、鏡に映った自分が
痩せていると感じたので驚きました。

■渋谷区　38歳　T.Y さん（2クール　参加）

今期は自分で身体に目に見えて変化しているのに実感できた、人生において
貴重な時間を過ごせました。

当初と比べると食に対する意識、水分摂取の意識ががらりと変わり、
空腹だから食べるという認識が無くなり、空腹を抑えるためにタンパク質を食べる等
またそういった自分がすがすがしく、数字が少しづつでも減っているのが毎回楽しかったです。

久しぶりに会う友達や、辛口の家族、子供から「やせた？！」と言われる快感に満足せずに
今後もこの波にのってどんどん進んでいきたいです。

今期もありがとうございました！今後もよろしくお願いします。

■横浜市　26歳　O.K さん（2クール　参加）

自分の中でエンジンがかかるのがとても遅かったです・・・
そして、つい食べてしまった後に後悔するものの、それを摂らない選択をできない自分に
とても意思の弱さを感じました。

あの時やっておけばよかった…をしないようにそういう事を減らすためにも今を取り組みたいと
日々思っています。

でも4月からのこのダイエットを始めてその時のじぶんではおさえていた欲求が爆発したように
今徐々に取り組み実行し始めているように思います。

例えば安室ちゃんのライブで今ではレディースTシャツを着て安室ちゃんと同じような格好をしている人が
羨ましかったのに今ではそれが出来ていたり。
今まででは入れない、もしくは諦めていた洋服屋さんの服が着れたり。

思うようにすぐに結果が出なかったりして、落ち込んだりやる気が落ちることもありますが
このまま引き続き頑張ります。

■神奈川県川崎市　28歳　K.V さん（2クール　参加）

今期は新しい食生活にも大分慣れて自分なりに工夫してさらに量を減らして、でも
タンパク質を増やすことができた。
また、体調も良くなりさらに頑張るモチベーションになった。

旅行中は甘えが出てしまってセルフコントロールできなかったけれど、
旅行前後には夕食もPM 7時頃に食べることができて良いリズムを作ることも
できるようになった。

来期もこの調子で頑張りたい。

■世田谷区　52歳　M.K さん（2クール　参加）

今期は日々の生活と体重体脂肪の関係がよくわかりました。
今までは体重のみにとらわれいましたが、
生活を変えることが大切だとわかりました。

1クール目は2ヶ月で5キロ痩せてしわが増えたと心配しましたが、
この2クール目はそのしわがなくなってうれしかったです。

ご指導ありがとうございました。

■渋谷区　37歳　K.K さん（2クール　参加）

今期はやる気に反して、というより自分の意思の弱さを試されたような感じです。
木曜日に通えない日が続き、対応策もとれないもどかしさが結果になっていると思います。

次のクールではまた気持ちを新たに計画を組み直したいと思います。

■品川区　34歳　U.H さん（2クール　参加）

スタート時は本当にできるかどうかが不安で不安でリタイアするかも・・・と思っていたのですが
1つづつクリアしていくと、”できる”自分に変えられたいたことが本当に大きかったです。

1回できれば2回目も3回目もできる。
できるかできないか、ではなくて”やるか””やらないか”
やればできる自分に少しでも近づけた気がします。

食事だけではないところでの自分の中の問題もまだまだたくさんあることに気づけたので
次はそれを一つづつでも解決していきたいです。

最後に目標体重に近づいて、本当にうれしいです♪

先生、ありがとうございました??
そして、毎週遅刻ばかりしてすみませんでした。

■川崎市中原区　51歳　T.S さん（2クール　参加）

1クール目とは違い、なかなか数値に現れないクール目・・・。
そのたびに落ち込んだり迷ったり・・・。

そんな時、先生にご指導していただいたり暖かく励ましていただき頑張ることができました。
ありがとうございました。

またスリムクラブのメンバーの皆さんと共有する時間の中でモチベーションが上がったり奮起したり・・・。

毎回先生や皆さんから背中を押していただきパワーをもらいながら乗り切ることができました。
次の3クール目は今回の体重と体脂肪を維持しながら”ボディメイク”にも目を向けて頑張りますので
よろしくお願いします。

■渋谷区　48歳　M.N さん（4クール　参加）

スリムクラブに通い続けて4クールが過ぎました。
今ではダイエットを超えたところでメンタル的な部分で支えになっています。

元の体重から25キロを減量したところでまだ先を目指す自分になれているのが
驚きです。

今期は数字があまり変わりませんでしたが、体型の変化やコンディションがわかるようになり
食生活の乱れが体に良くないことを知ることができました。

メンタルをさらに強くしていきたいので、また来期も頑張って 22％の体脂肪率～半年キープを
目指します。

これからもよろしくお願いします。

■渋谷区　29歳　K.A さん（8クール　参加）

今期はあまり思ったようにいかず、自分の課題がただ痩せるという段階を出たのだな、と感じました。
見た目が普通になってきてその嬉しさに浸ってしまうことがある反面、
内面的にはまだまだ変化が足りないな、と思い自分をさらにコントロールできる
達成経験の多い人になれるべくさらにかんばりたいと思っています。

■渋谷区　31歳　F.E さん（7クール　参加）

体重が増えても戻せる自分を手に入れた。すぐにコントロールできる余裕がある！

体脂肪率が下がると体重の減りが早く、野菜ダイエットよりタンパク質をしっかり摂るダイエットが

正しいと実感した。

成長している実感があり、明るくなって運が向いてきたのを感じる。

■渋谷区　33歳　A.C さん（15クール　参加）

今期は割と安定した数値を保てたと思います。
数値（体重）の割には身体がしぼれた感覚があり嬉しいです。

これは私にとっての目標達成の一つだったので前と同じ痩せ方ではなく
体を絞るという事に関しては満足感があります。

ガリガリで周りから心配されるのではなくて、美しい痩せ方が目標。
見事！！周りからの評価も好調でいい感じでした♪

自分的にも質が上がった感はあります！！（笑）

今回はタイムスケジュールを念入りにしてちゃんとできていた時が
色々とトータルでうまく事が回る感覚もわかったのでとても充実した
クールでした。

次のクールももっと上質な自分を目指します！！

ありがとうございました。