■目黒区　28 歳　Y.N さん（2 クール参加）

今期は自分の執着心が取れた実感が強く感じられました。

「食べる」ことで満たしていた気持ちを別の事で満たせるようになり、目が「美しいもの」「かわいいもの」を求めるようになりました。疲れた日にする行動も変わり、すべてがアクティブにポジティブにエネルギッシュになりました。今の自分ならこれからもボディメイクに力を入れてキレイを追求し続けられる自信が持てます。

本当にありがとうございました。

■杉並区　35 歳　I.R さん（1 クール　初参加）

2 年間で5キロ太ったものを自力で減量できずにずっと落ち込んでいました。

それがスリムクラブに通うことで2ヶ月で元に戻すことができて感激です！

何よりも先生が美しいので「こうなりたい」というモチベーションを常に維持できました。そして、クラスの皆がどんどん美しくなっていくのを毎週確認できてとても楽しく嬉しかったです。あの時〇〇を食べていなければ・・・という思いもありましたが、その時できることを精一杯できたので自分を好きになることができました。これからも維持できるよう頑張っていきたいです。

■大田区　47歳　S.K さん（2クール　参加）

2クール目ですが合計－13キロの減量に成功しました。本当にありがとうございました。

来期は－5キロ落とし、体脂肪率25％を切ることを目指します！

■品川区　34歳　U.H さん（4クール　参加）

今期はどこか気持ちがストイックになりきれずな場面が多く、「できない」と「やろう！」としっかり思えないなど自分のメンタルとの戦いでした。「やるんだ！」「やりたい」と心底思っていた2クールぐらい前の自分とも変わっていて

その自分に甘えると甘えるでダメだと思う自分をどう動機づけていくのか、のシーズンでした。クラスに来ていろいろな方のお話を聞いたり、先生の言葉を聞いたりすることで気持ちはずっと上がるのですが持続が難しかったです。

それは今回は体の目標設定が明確にできなかったがゆえ、かなと思っています。継続していくの大変さを感じました。もう一度目標設定をきちんと考えようと思います。

あと、先生からいただいた【やりたくないことからやってみる】という考え方は本当にありがたかったです。ありがとうございました。

■目黒区　39歳　Y.M さん（2クール　参加）

2クール終えてダイエットはもちろん、改めて自分の陥りやすい行動、思考、モチベーションの持ち方を見つめ直す機会となりました。

一番の変化は食事内容がとても良くなったことです。うれしいです。今後も美しい女性を目指して日々過ごしてみます。

ありがとうございました。

■渋谷区　33歳　A.C さん（17クール　参加）

今期を終えて、今回は最初から色々と目標を高く設定し、目指してきましたが数値的には割と安定することができるようになり、やると決めた事もできるようになり、やりきった時の達成感、充実感はやっぱりいいな！という事を改めて実感できました。目標設定の数値、その他の目標も実現まで至りませんでしたが、いい方向に向かっている！という実感は感じられました。

今後も目標目的を明確に、習った事を無駄にしないように頑張っていきたいと思います！

本当にありがとうございました。

■渋谷区　31 歳　H.E さん（9 クール　参加）

仕事内容の変化、不慣れな環境がつらい時期でした。

でも最終的には少しの減量だけど、今期最低の体重を出すこともできた事に自信が持てた。

ストレスを飲食に向けなくもなれた。自分を大切にすることが一番ダイエットに効くことを実感した。

飲み会を断れるようになり、付き合いが悪いと言われても何とも思わなくなった。

自分の予定をしっかり入れて忙しさの中でも自分を後回しにしないようになれたことはとても大きい。もっと進化できると思える。自分が変わっていくことが楽しいし、スリムクラブで元気がでる。

毎週美しい先生を見られることがとても刺激になる。私もそんな人になろう！ここ 3 クールぐらい停滞していたけど、やっと脱して再進化できる予感があるから次も頑張ります！！

■千賀健市原市　33 歳　I.S さん（3 クール　参加）

今期の感想と来期に向けて。。。

観愛先生、3 クール目もありがとうございました。今期は数値面よりも精神的に大きな気づきや学びがあったと感じています。

数値に関しては精神的な成長が無ければこれ以上は変わらないと感じていたので今期の結果は納得です。逆に精神面に関してはこれからのこと、自分のスタイルへのイメージ、そうなる為にはどうゆうアクションやプロセスなどなど。。。考えることも行動もスピードアップすることができたので自分なりに納得のいく 3 クール目でした。

さて、いよいよ4クール目が始まるにあたり、来期はスリムクラブ運営に向けて進んでいきたいです。

①来期の目標は40キロ代を達成☆　最低－2 kgしぼる！

②秋からの開催に向けての計画を練る。

③満足のいく目標達成ができるように明確なイメージをもって4クール目にのぞむこと。

⇒5月末までにイメージ像を組んできます☆

自分でスリムクラブで学んだ生活ができるようになることが4クール目の一番の目標です。

次回こそは卒業して講師デビュー出来るように頑張ります☆

来期もよろしくお願いします♪

■渋谷区　30歳　K.A さん（10 クール　参加）

今期はダイエットに精神がつながっている事を実感できたクールでした。

気持ちが前向きに頑張れている時に体も健康に向かっていく（数値が下がる）のも感じました。一週間ごとに自分の目標を掘り下げていき、今期どうなりたくて、どうすべきかが前よりはっきりしてきました。目標がとても遠く感じて、疲れたり、落ち込むことがありましたが上がったり下がったりする事があってトータルでは自分のプラスになったと感じるのでやりきるまでは続けていこうと思います。継続するほど自分の課題（思考、生活パターンなど）がどんどん見えてきてぎょっとしますが20数年間生きてきて積んできたことをリセットすると思ってあきらめずに次に進みます！

■川崎市中原区　51歳　T.S さん（4クール　参加）

「明確な目的を持つことが大切」

SlimClub で得た一番の事です。訳も分からず半信半疑で参加した1クール目。体重も体脂肪もみるみる落ちました。何のために痩せるのか痩せたいのか、模索した2クール目。

当初の目標にしていた40kg台の体重や痩せた自分の姿に慣れてしまい、なかなか体重＆体脂肪が落ちずに不甲斐ない3クール目。

体重や体脂肪の変動をあまり気にせず、ボディメイクのためのストレッチや腹筋に意識をむけ今週太ってしまったら次の週にコントロールしてリセットしようと自分の体重管理や意識管理ができるようになった4クール目。今回で卒業したいと思います。

先生にお会いしてダイエットだけではなくメイクやファッション、ものの考え方まで変わりました。本当にターニングポイントになりました。

50歳過ぎて今後の人生において先生とお会いしたことは本当に良かったと思っております。ありがとうございました。

今後は BeautyClub で先生やみなさんからの影響をうけながら、私自身を磨いていきたいと思います！！

■世田谷区　59歳　N.I さん（1クール　初参加）

今まで色々なダイエットを行ってきましたが短期間で効果があったのは初めてで身体が軽くなり生活が楽しくなりました。ありがとうございました?

■杉並区　20歳　M.Y さん（4クール　参加）

スリムクラブに参加してから10キロ痩せたけどまだまだ太いな･･･と思うことが多くて恥ずかしくてもっと痩せてから願望実現に挑戦すればいいと思っていました。でもそれじゃいけないと気が付き、少しづつですが願望実現に近づくことができたクールでした。

願望実現に近づいてきて目標達成しそう･･･となった時に色々と考えさせられる出来事があり、新しい目標を見つけることができたので来期はそれを目標に願望実現したいです。今後ともよろしくお願いします。ありがとうございました。

■神奈川県流山市　44歳　I.Y さん（1クール　初参加）

スリムクラブに通い、最初は体重を落とすことが目的でしたが、皆さんのお話を伺ったり先生に前向き思考を与えていただくことがこちらに通う目的になりました。

ストレスによる絨毛の講義は私の中で一番心に残っている事で、ダイエットとっ心はつながっているとすごく感じています。

メンタルが弱くいつもいろんなことに悩み、くよくよ考えていてそれがどんなに食べ物を減らしたり、運動してダイエットしても成果に結びつかなかったのは腸が敏感に確実に感じとっていたのだと思います。

（もちろんストレスだけではなく、栄養を摂り燃やせる体を作ることがダイエットに大切な事だと理解しています）

〇〇さん、☆☆さんに観愛先生の魅力をたくさん聞いていましたが、この2ヶ月で本当に実感しました♪

先生とお会いできたご縁を大切にしたいのですが、次の次のクールでまた通える環境を頑張って作りたいと思います。

■大田区　49 歳　S.E さん（3クール　参加）

色々な方のお話を伺い、刺激を受けました。今回も途中参加で数字的には大きな変化を見ることはできませんでしたが精神的安定を得ることができました。

目標達成を目指して頑張る来期への土台を作れそうです。　ありがとうございました！

■渋谷区　48歳　M.N さん（6クール　参加）

体脂肪率を下げる目標にしていましたが、数値としては 25％＋－2％の間を行ったり来たりの現状維持の6クール目でした。数字も大切ですが今期は姿勢を正しく、骨の位置を意識したり、筋力をつけることを意識して生活できるようになりました。

あと 3％マイナスを目指して来期も頑張ります。そして、先生がおっしゃるように体型維持や見た目の美しさを磨いていくことに重ねて、ライフワークでの更なる目標を見つけてより輝けるように色々なことに気づいていきたいと思います。いつも思うのですが、一人ではとてもできなった事だと思います。この場でシェアする機会を与えてくださる先生に感謝です。これからもよろしくお願いします。

■埼玉県　48歳　K.H さん（2クール　参加）

2クールお世話様でした。

このクールでは人から「痩せたねー」と言われるようになりました。そのつど嬉しくて、嬉しくて・・・でもまだ自分の目標の体重の半分くらいしか落せてません。これからもまだまだお世話になります。

このクールでは私生活で大きな出来事もあり今まで無意識だった部分に目を向けることもできたり。又、体重を落とすだけではなく【美容】や【思考】にも変化が出てきたクールでした。この先も数字が減り、見た目が変わってくると考えが変化することも期待しつつ、楽しく通いたいと思っています。まだ進化すると信じて自分磨きを楽しみタイト思っています。

■横浜市青葉区　26歳　O.K さん（4クール　参加）

前回のクールに比べて体脂肪に変化が出て嬉しかったです。ここに来るたびに思う事は女子として磨く事はすごく大変・・・

だけど磨く事に終わりもなく、悪いこともない。すごく自分磨き、女磨きを意識する時間と機会を与えられています。果たして結果が今後出るのかはわかりませんが・・・人に求められるような大切に思われるような女性になりたいです。

これが叶ったら今までは「体も満たされない」「心も満たされない」心持ちでしがら色々な事が満たされるようになるんだと思います。

■杉並区　31歳　H.M さん（1クール　初参加）

今まで何の知識もなくダイエットを試みては失敗していたのでこのスリムクラブに参加して正しい知識を身につけた上で健康的に体重を落とすことができたと思う。太っていることで気分が沈みがちになっていたが、少しづつ自分の体重管理ができるようになり、気持ちも前向きになってきたように思う。まだ気をゆるめると暴飲暴食に走ってしまう時があるので引き続き食生活を意識して自己管理に励みたい。

■江戸川区　36歳　K.A さん（1クール　初参加）

最初は半信半疑ながらも少しづつ変化する体に喜びを感じ、やる気も増しました。

後半からは人にも変化に気づかれ、少し気のゆるみが出てしまったのが反省点。体調が良くなったことが一番今回でよかったこと。

次のクールからは水着を目標に夕食の置き換えを実践したい。

■横浜市　39歳　A.A さん （2クール　参加）

今シーズンは仕事も忙しく、なかなかダイエットに専念する事ができませんでした・・・。

しかし、今までも同じような事があった時はストレスで沢山食べてしまいましたが、今回は少しだけコントロールすることができました。体重は目標に到達できませんでしたが、少しコントロールをすることを覚えられたのは非常に大きな成果でした。
次回も続けて頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

■新宿区　34歳　S.S さん （5クール　参加）
今までは体重を落とすことをとにかく気にしていたのですが、今期はより体脂肪率やサイズを気にする取り組み方ができるようになったと思います。見た目に変化が出たのか上半身が引き締まったと周囲から言ってもらえた事がモチベーションにつながりました。あんなに飲んでいたお酒をおさえることができるようになったのも今期の大きな成果だと思います。
次はやはりずっと気になっている下半身を中心に引き締める努力をしたいと思います。

■品川区　29歳　K.V さん（4クール　参加）
今ｸｰﾙはほとんど参加できず、ストレスに負けて食べてしまいました。すると、やはり体調とかもあまり良くなく、やはり自己ｺﾝﾄﾛｰﾙをしていると体調も良くなって気持ちも上向きになれるんだなと思いました。最後の一週間は頑張れたのでダイエットのリセットを意識して結婚式に向けて頑張ろうと思います。

■横浜市泉区　44歳　H.M さん（4クール　参加）
体重は思ったより減らなかったけど、体脂肪率が達成できてよかった。運動習慣もついて動けるようになってよかったです。

■横浜市金沢区 59 歳　S.K さん（1ｸｰﾙ　初参加）
太り過ぎて体調を崩し、2ヶ月のうちに半分ぐらい休んでしまいましたが、教室で先生の話を聞くとやる気がでました。
なかなか思うように結果を出せませんでしたがそれでもＩｸｰﾙで体重－6.3 キロ、ｳｴｽﾄ－11 ㎝を達成しました！
これを続けていけば“昔の私”に戻れると確信しました。目標達成まで頑張りたいと思います。よろしくお願いします。