■渋谷区　33歳　U.Y さん（1クール初参加）

今回スリムクラブに参加させていただいて、ダイエットに対する価値観が大きく変わりました。

今まではダイエットというものは一つのイベントのようなものだと考えていました。しかし、スリムクラブで今の自分の状態、食生活、ダイエットの知識など、痩せる目的、痩せた後の具体的なビジョンなど学ぶことができ、向き合う事でダイエット＝生き方の見直しという考え方に変わりました。自分と同じダイエットという課題に取り組む生徒さんたちの意見交換やアドバイス、失敗例もとても勉強になりました。菅野先生にもとても感謝しています。

スリムクラブを卒業後もダイエット＝生き方の見直しという考え方を続けていくように努力します。

ありがとうございました。

■神奈川県青葉区　53歳　F.K さん（1クール初参加）

みあ先生、ありがとうございました。

勇気をもって再参加して本当によかったです。もっともっと早くに参加していれば良かったです。

自分の甘さを再認識できて一番の目標は残念ながら達成できなかったのですが、来期で必ず

達成できる自信がつきました。

今期中に新たな目標を見つけたいと思っていた事が見つかった事も良かったと思います。年齢によって左右されない一生の目標は「人生の中で今が一番幸せ。周りに感動の気持ちをもって生活する」が見つかってこれからが楽しみにです。

来期もよろしくお願い致します。

■世田谷区　49歳　K.E さん（1クール初参加）

何よりも初めて見る体重が落ちていったことに喜びと驚きの2カ月でした。

同じ目的を持つ人々と色々と話をしながらのダエイットは最初に少しプレッシャーを感じていましたが

今はそれが励みとなってまた刺激となり、勉強になりました。

肥満、ダイエットは本人の生き方と心の問題だという事を認識しました。強い心ときちんと生きる意識がダイエットや体型維持につながるという事も身をもって実感しました。健康的に痩せて体力アップ、リバウンドしない体づくりを目指して来期もよろしくお願い致します。

来期は苦手な「運動」や「規則正しい生活」の習慣づけを中心に洋服を買う楽しみなども取り入れつつやっていこうと思います。

■目黒区　49歳　A.Y さん（1クール初参加）

すごくまじめに取り組みました。自分でもびっくりするぐらいまじめに守れました。そうしたらすごく結果が出たことに感激しています。

今までのダイエットが何だったのかと思うぐらいすぐに結果が出たことに驚きです。いかに自分の今までの生活や食べ方が間違っていたかを知ることもできたし、選んで食べる事も大切さを知りました。ここからさらにもう1ステップ進んでいけたらと思います。

来期もよろしくお願いします。

■目黒区　56歳　H.Y さん（1クール初参加）

”痩せようと思えばいつでも痩せられる”そう思っていながらも特に痩せたい理由もなく当然そんな気力もなく、という日々がず一っと続いていていたのですが、ひょんなキッカケでスリムクラブへ通う事になり忘れていた何かを思い出した気がします。

今毎日が充実しています。沢山の HAPPY をありがとうございました。

■杉並区　57歳　M.M さん（1クール初参加）

体脂肪が 30%を切るだなんて･･･体重が47kg以下だなんて･･･考えもしなかった！！

食事量が多すぎた事を学びました。食べる物を注意すれば良いことを学びました。今後も続けていかなくてはと思っています。

■世田谷区　49歳　K.E さん（1クール初参加）

何よりも初めて見る体重が落ちていったことに喜びと驚きの2カ月でした。

同じ目的を持つ人々と色々と話をしながらのダエイットは最初に少しプレッシャーを感じていましたが今はそれが励みとなってまた刺激となり、勉強になりました。肥満、ダイエットは本人の生き方と心の問題だという事を認識しました。強い心ときちんと生きる意識がダイエットや体型維持につながるという事も身をもって実感しました。

健康的に痩せて体力アップ、リバウンドしない体づくりを目指して来期もよろしくお願い致します。

来期は苦手な「運動」や「規則正しい生活」の習慣づけを中心に洋服を買う楽しみなども取り入れつつやっていこうと思います。

■目黒区　49歳　A.Y さん（1クール初参加）

すごくまじめに取り組みました。

自分でもびっくりするぐらいまじめに守れました。そうしたらすごく結果が出たことに感激しています。

今までのダイエットが何だったのかと思うぐらいすぐに結果が出たことに驚きです。いかに自分の今までの生活や食べ方が間違っていたかを知ることもできたし、選んで食べる事も大切さを知りました。ここからさらにもう1ステップ進んでいけたらと思います。

来期もよろしくお願いします。

■目黒区　56歳　H.Y さん（1クール初参加）

”痩せようと思えばいつでも痩せられる”そう思っていながらも特に痩せたい理由もなく当然そんな気力もなく、という日々がず一っと続いていていたのですが、ひょんなキッカケでスリムクラブへ通う事になり忘れていた何かを思い出した気がします。

今毎日が充実しています。沢山の HAPPY をありがとうございました。

■中央区　53歳　K.T さん（1クール初参加）

予想を上回る結果に驚いております。

痩せるのみの目的ではなく、それ以上に健康になれたと思います。食の大切さ、食育の大切さを感じております。

今後も年齢を気にせず、元気に笑顔で生活して参りたいと思います。良質のたんぱく質が何であるか、運動するという事はどういったものか、理解できました。まだ十分でない点もありますが徐々に運動（生活の中での動き）をできるだけ多く取り入れたいと考えています。

■江戸川区　36歳　K.A さん（2クール参加）

2クールありがとうございました。

先生の優しさの奥にあるズバッと刺さる言葉は私の宝です。今クールは2回目という事もあり良い意味で慣れて体にも染みついたよう

に思えます。自分で見ても痩せたのがわかるようになったのにプラス　人から「やせた」の言葉が非常に励みになり相乗効果につながったかなと思います。
反省としては痩せた事への安心感、これくらいなら・・・という気の緩みが出てしまったこと。少しなら食べても大丈夫と少し調子に乗ってしまった事、これが無ければもっと記録は伸びていたと思います。
学んだ事を生かし、一生太らない体づくりをしていきたいです。

■杉並区　31歳　H.M さん（2クール参加）
スリムクラブ2クール終えて・・・
当初はただ痩せたいという一心で入会しましたが、クラスを受講してみて目的が『痩せる』から『健康的な食生活』に変わってきたように思います。今までに何も気にせず、自分の食べたいものを食べたい時に食べていましたが、自分のカラダに気をつかえるようになってきたと思います。
心とカラダの管理という目標にはまだ到達できていませんが、日々自分に負けないようにスリムクラブを卒業しても自分を律しながら生活したいと思います。半年間、本当にありがとうございました。先生のポジティブなアドバイスに何度も救われました！！
また秋か冬頃戻ってくるかと思いますので(笑)、またよろしくお願いします！！

■大田区　48 歳　S.K さん（3クール参加）
今期3クールは体重が足踏み状態でしたが毎回のレッスンで次の希望をいただいた気がします。私はできないとか私はこうだと思い込みがあり過ぎたと自分を理解する機会になりました。また新たな目標に向かってがんばりたいです！

■杉並区　35歳　I.Rさん（2クール参加）
今期は色々と低迷したクールで目標が定まらず一進一退を繰り返していたと思います。でもスリムクラブを続けられたことが一番良かったと思っています。正しい知識を得られたことが宝だと思います。まだ完璧に実践できてませんが、これからも自分と向き合う事をやめずにもっと自分を大切にしていきたいです。

■渋谷区　38歳　K.Y さん（2クール参加）
スリムクラブにまた通いだし、体型よりもストレス発散ができました。
やはり先生のスタイルの良さとお顔の美しさが毎週のはげみや目の保養になり、スリムクラブに行った日は一日だけでも必ず頑張ってみせる！！というやる気が出ました。この歳になって私の周りは全てにおいて諦めている人が多いのでもがいている私がおかしいの？！と思ってしまう事もありますが、そんなことはございません！なんと言っても私は人と違う人になりたいんですから、
と確信させられました。街で偶然先生に会ったら先生が私が誰だかわからないほどの見た目に変われるよう頑張ってみます。
これからもよろしくお願い致します。メイクレッスンをまた秋冬に申込みます。

■千葉県市原市　33歳　I.S さん（4クール参加）
4クール目もありがとうございました。またトータル１年間大変お世話になりました。
ダイエットと食事に対して集中して過ごした１年間。心も体もすっかり変わることが出来、新しくチャレンジしたい事や自分い対しての発見もできて、とっても充実した１年間でした。

今回は後半あまり来れずかなり焦りましたが自分の力でやれるかどうかを試す期間に入ってきたのかなと視点を変えて過ごすことにしました。結果40kg台達成はできませんでしたが、再度目標を設定しなおしたり、生活習慣を見直す良い期間になりました。
山あり谷あり、喜びもたくさんあり、ダイエットの大切さも面白さも感じることができて一度スリムクラブは卒業しますが半年から1年間しっかり維持＆再度　今度は40kg台ではなく、51 kg以内を維持できるように挑戦したいと思います。
私の一番のモチベーションはまさしく！！観愛先生の美しさでした。私も誰かの励みになれるように努力を続けたいと思います。
本当にありがとうございました。お世話になりました。これからもよろしくお願い致します。

■横浜市泉区　44歳　H.Mさん（5 クール参加）
体重は目標までいかなかったのですが、体脂肪率が落ちてサイズが変わって自分でも体型が変わったと実感できてよかったです。
ダンスや筋トレ、ジョギングなど引き続き続けてラインを整えていきたいです。

■渋谷区　30歳　K.A さん（11 クール参加）
今期は何となく今までは違い、自分が痩せられるイメージや毎週少しづつでも変わっていけるイメージを持てたのでそれが結果につながったのかなと思います。精神、行動的にもトラブルに直面した時などに前とは違う自分を感じる事ができて
「今はこうでも私は立ち直れる。良い状態に自力で戻れる」と思えるようになってきました。
その変化が一番嬉しいです。さらに磨いてい行きたいです。ありがとうございました。

■大田区　48 歳　S.K さん（3クール参加）
今期3クールは体重が足踏み状態でしたが毎回のレッスンで次の希望をいただいた気がします。
私はできないとか私はこうだと思い込みがあり過ぎたと自分を理解する機会になりました。
また新たな目標に向かってがんばりたいです！

■大田区　49歳　S.E さん（4クール参加）
今期はサイズの変化よりも食生活の変化が大きかった子尾 t に自分自身で驚いています。
ジャンクフードや味の濃い物ばかり好んでいたのに、自然と素材の風味や栄養にこだわって食事を楽しめるようになりました。
添加物の味にも敏感になりあまりひどいものは食べたくなくなったのも今後の健全な食生活を送る上での大きな収穫です。
より健康な生活を送れるように今後も教えていただいた事を生かしていきたいと思います。
ありがとうございました。

■埼玉県北本市　48歳　K.H さん（3クール参加）
今期も大変お世話になりました。
今期で3クール目を終了したのですが、今季から実行プラン表が加わり始めは多くの〇がついていたのに徐々に減り、後半はただの記録になってしまったので、来期に向けて少しプラン表を有効的に使いたいと思います。今期では今までのように大きく減らすことはできなかったのですが、1月の1クール目から今までトータル 22 kg減らせたのは本当にうれしく自身にもつながったと思います。
又、メイクレッスンや美容院に1ヶ月ごとに通ったりと自分のための時間と空間を持つことの大切さを感じたクールでした。

まだ目標には届いてないので先生には引き続きお世話になります。

クラスの皆さんや先生からのパワーを吸収し、刺激を受けてさらにスリムになり、美も意識出来るように成長したいと思います。

初めて来訪した時の漠然としていた考えや考え方が半年で随分と変わって来ていて今から又変わるかもしれない自分にワクワクしています。

■横浜市港北区　39歳　A.A さん（3クール参加）

今期は前回以上に目標を達成することができませんでした。

理由としては気が緩んでしまい食べたい欲求に逆らえずに食べてしまったためです。今まで比較的順調に体重を減らすことができたのである意味とても良い機会となりました。次回はこの失敗を生かし、目標を達成します。

不甲斐ないけっけになってしまいましたが、次回こそは目標を達成して11月のマラソン大会にも参加したいと思いますのでよろしくお願い致します。

■渋谷区　48歳　M.N さん（7クール参加）

スリムクラブでダエイットを初めてから1年半通い続けています。

超肥満の私が身長に対して標準体重に落とせたのは3クール目です。

約半年ちょっとでマイナス25kgのダエイットが出来ました。それは素晴らしいことと、まず先生やダエイットメイトの皆様と一緒に走ってこられたことに感謝します。

それから1年、色々な角度からダイエットと向き合い、上手く意識チェンジができた事とできなかった事とありあと少しでしぼった（引き締まった）体型をめざして1年間格闘しています。目指せ体脂肪率22%が私には遠い道程で、しぼれた自分の体におめにかかれません。ただ、大きなリバウンドなく過ごせているのはスリムクラブに通い続けているから、いつも頭の中で観愛さんと会話しつつ、ギリギリのところで暴飲暴食を抑えられているからだと思います。

目標目前のところでアップダウンを繰り返しているのでたぶん痩せることの先にある願望実現が定めらないでいるからかもしれません。

そんなメンタル面からも錆びずに干からびずに魅力的に痩せていくことの大切さを気づかせてくれるスリムクラブに出会えたことが本当に HAPPY で自分のセルフイメージを上げられるように先生のサポートを受けながら来期も来期こそ、頑張りたいと思います。

宜しくお願い致します。

■杉並区　20歳　M.Y さん（5クール参加）

4泊5日の旅行があり、いろんなものを食べてしまいすごく体重が増えた週もあってショックでした。しかし、1 週間で戻すことができて良かったのですが自分ではまだまだコントロールができてないな・・・と反省しました。

環境が変わっても自己管理が出来るような人間になりたいです。次のクールはそこに気をつけて目標に向かって頑張りたいです。

今回もありがとうございました。

■横浜市青葉区　26歳　O.K さん（5クール参加）

ダイエットというよりは自分が初回にかかげた目標をクリアすることを目的、目標にして来ました。そのために突っ走ったように思います。

何より一番は体脂肪が30%を常に切っていたことが嬉しかったです。一つ一つ確実に夢を叶えて行きたいと思います。次の戦うべき相手は体脂肪です！

■品川区　29歳　K.V さん（5クール参加）

今回は後半はヨガと食事のコントロールを頑張れたのでー5kg達成できました。最近クラスに来て話すことが増えてポジティブな気持ちになれることが多くなりました。今期もありがとうございました。来期もがんばれそうです。

■新宿区　34歳　S.S さん（6クール参加）

今期は体調不良や仕事の都合等で”言い訳”の多い参加率の低いタームになってしまったと反省しています。ですが、今までの積み重ねのおかげか過去最軽量をマークすることができて、少なからずですが自信につながりました。自分が食べたものや飲んだものに対してより体が敏感に反応するようになってきたことが何より起きな進歩だと感じています。

来期は　”初心に戻って”もう一度何のために綺麗になりたいのか、を初回までに考えなおして気合いを入れ直したいです。

引き続きよろしくお願い致します。