

# ダイエットトレーニング結果

40代女性

体重

62.5kg → **55.5kg**

2ヶ月

**-7kg**

体脂肪

34% → **28.9%**

2ヶ月

**-5.1%**

30代男性

体重

75kg → **68.2kg**

2ヶ月

**-6.8kg**

体脂肪

25.3% → **20.4%**

2ヶ月

**-4.9%**

30代男性

体重

85.2kg → **74.7kg**

2ヶ月

**-10.5kg**

体脂肪

26.8% → **22.0%**

2ヶ月

**-4.8%**

40代女性

体重

65.2kg → **58.6kg**

2ヶ月

**-6.6kg**

体脂肪

40.9% → **35.8%**

2ヶ月

**-5.1%**

30代女性

体重

78.8kg → **73.7kg**

1ヶ月

**-5.1kg**

体脂肪

42.7% → **39.3%**

1ヶ月

**-3.4%**

40代男性

体重

97.6kg → **94.6kg**

1ヶ月

**-3.0kg**

体脂肪

26.2% → **25%**

1ヶ月

**-1.2%**

30代女性

体重

94.1kg → **90.8kg**

1ヶ月

**-3.3kg**

体脂肪

47.2% → **45.3%**

1ヶ月

**-1.9%**

**続々チャレンジ中!!**

## 体験者の声

- ・糖質をとるのが怖くなった
- ・お腹一杯食べても大丈夫だから空腹にならないよう3食お腹一杯食べました
- ・日常生活が軽くなって階段が楽です
- ・毎回楽しみながらトレーニングできました
- ・トレーナーさんが一緒だから頑張れました
- ・今回のダイエットは楽しい
- ・トレーニング中痛みがあっても別メニューを組んでくれて無理なく続けられた
- ・このくらいなら運動してない自分でも頑張れる
- ・トレーニングのおかげでビール樽が軽く持てた
- ・キャンペーンだから絶対とり戻そうと頑張れました
- ・トレーニング後、毎回体重が減っていて嬉しかった
- ・絶妙に負荷が上がり変化が体感できる

少しでも気になった方はまずは  
トレーニング体験へお越し下さい!!

**TEL 03-5610-1213**

簡単なお問合せはコチラ

LINE  
お問合せ用  
QRコード



えびず整骨院 Work Up GYM を追加し  
「ダイエットチャレンジ」とお問合せ下さい