

イニシャル Mab

職業 管理栄養士

年齢 51

性別 女性

Q1 体幹が弱く、体力がなかったため、疲れやすい状態でした

Q2 初心者のバレエ教室に通ったり、ゴルフをしていました

Q3 1) 疲れやすいからだを改善し、体力をつけたかったこと  
2) 年齢を重ねても、きれいな姿勢を保ちたかったこと

Q4 常に疲れやすかったのですが、体力がついて体幹がしっかりしてきたことを実感しています。また、ひとからは、どんな運動をしているのか聞かれることが多くなりました。

Q5 その時その時のコンディションにあわせたプログラムを行っていただいています。また、レッスンを終わったあとは、体の芯から伸びていることを実感しています。キレイに歳を重ね、健康寿命の延伸のためにもパーソナルは自分のペースで目標に向かうことができるので、とってもおすすめです。