

～お客様のお声～

1 仕事のストレスからの暴飲暴食に年々体重は増加し、身体にもたたったのか統合失調症を患って防ぎこみがちになっていました。

ダイエットなんて全くしてこなかった私ですが、宮澤さんの指導でトレーニングが本当に楽しくなりみるみるうちに服が入らなくなりましたね(笑)
スタート当初104キロの体重が5か月後の夏には標準体重の75キロに、自分へのご褒美としてずっと行きたかった好きなミュージックフェスに行きました！宮澤さんは数値だけが全てじゃないと何度もいっていましたが、私の場合は数値も見た目もですが、何よりトレーニングや食事の管理が楽しい！と今までの自分じゃ考えられない心の変化を実感できたのが本当に嬉しかったです。

Yさん 40代男性/盛岡市/会社員

2 ジムには所属しているけど、月に行くのは数回もしくは全くいかない時もある。お酒も好きだし美味しいものも好きだけど体重や見た目がだんだん悪くなっていく自分がいてたまらずパーソナルトレーニングを申し込みました。

2か月集中的に管理してもらい、数値だけでいえば体重は-8キロ、体脂肪率は18%から10%になっていました！今でもメリハリのある食生活を続けているし、ジムにもトレーニングに行ってます。モチベーションが少し下がったときは宮澤さんと一緒にトレーニングしていて今でも健康管理できますよ。喝を入れてもらうのも気に入っています。

Sさん 30代男性/盛岡市/医師

3 不規則な生活の中で明らかに昔より体重が増え、不調が多くなっていくことが分かりました。何をしても続かないし最後のダイエットにしようと思ひ管理をお願いしました。最初の頃のトレーニングはきつかったですが、1ヶ月でもしっかりとした数値や見た目の変化が分かり驚きでした。

トレーナーさんが分かりやすく指導してくださりいつもモチベートしてくれるので無理なくダイエットができました。今もトレーナーさんと新しい目標に向かって頑張っています。

Aさん 30代女性/盛岡市/看護師

4 60代です。増えてしまった体重のせいか腰痛・膝痛にずっと悩まされていました。トレーニングもバーベルとかかなり高強度なもので悪化してしまうのではないかと心配でしたが、体重の減少などと一緒に改善していきましたね。

病院ではお薬飲みましょう・湿布張りましょうとか筋肉つけましょうで終わりですが、パーソナルトレーニングでは正しいトレーニング方法とダイエットに効果的なお食事を教えていただき、60歳を超えてからでもこんなに勉強になったのは一生の経験です。

膝も腰もバッチリになり安比マラソンにもチャレンジして完走することができたのも宮澤さんの協力のお陰です！

Kさん 60代女性/盛岡市/会社員

5 経営者としてスーツをしっかり着こなしたい、それが目的でした。仕事柄飲み会の席はかなり多いのでそれでも痩せていけるのであればと管理を約4か月申し込みました。宮澤さんはアルコールのデメリットを伝えつつ飲み会などがある際はこうしましょう・事後はこのようにしましょうと

道筋を立ててくれました。それが本当に助かりました。会食やゴルフで久しぶりに会う方に痩せたね！と言われ誇らしい自分がいました。飲むんだったら覚悟してくださいとガッチリトレーニングされたことはきつかったけど楽しかったですね。

Aさん 50代男性/大槌町/会社経営者

6 体験をしてみてまず無理だなと思いました。かなりキツイし持病の腰痛が悪化したらどうしようと思えばらく悩んで9月から管理をお願いしました。半年で約14キロ痩せることができ、職場の人にもかなり痩せたねとか、ダイエットのやり方などを聞かれるようになりました。素直に嬉しいです。

そして腰痛がいつの間にか治ってやっぱり筋トレで筋肉をつけないといけないんだなあって実感しました。次の目標に向かって頑張ってます！

Yさん 40代女性/盛岡市/会社員

7 体重とか見た目とかもそうでしたが、私は生理不順が悩みでした。3か月の実施だったんですけどカウンセリングの際、宮澤さんにダイエットのプランを立ててもらいその時約束した標準体重というゴールを達成できて嬉しかったです。

生理もトレーニングしてる時はもっと来ないと思ってたけどしっかり来てくれてそれも安心でした。数値にとらわれて間違ったダイエットを繰り返してしまう人は絶対プランを立ててもらって正しい知識をつけることがおススメだと感じます。

Tさん 30代女性/盛岡市/会社役員

8 病気をしてから自己流でダイエットを試みるも、思った効果は得られずでした…。この際しっかり管理してもらおうと申し込みトレーニング自体はかなりきつかったですが、今流行りの糖質制限はせず炭水化物を取りながら自分の目標である-10キロを達成しました！スタート待ちの期間は

自己流の食事で体重こそ減っていましたが筋肉も落ちていました。しかしトレーニングと食事管理がスタートしてから最終的に体脂肪率が10%まで落とせたのはすごいなぁと感心です！！

Iさん 40代男性/盛岡市/会社員

9 運動自体全く続かない性格なのでまずは強制力が必要だなと思いました。2ヶ月のショートプランでしたが、2.5キロ体重が落ちて体脂肪も-2.7%落ちたのでほとんど体脂肪で落ちてくれたようで良かったです。

糖質制限は個人的にかなりストレス溜まりそうだったのでトレーナーと相談して生活にあったやり方を提案してもらえてそこが一番助かりました。

Kさん 30代女性/盛岡市/会社員

10 とにかく体重が100キロ手前だったのでこれはマズイと思い入会しました。娘がいるのですが娘のためにもと思い3ヶ月を2回やりぬき約16キロ減量できました！通っている間も色々自分で調べてトレーナーに相談してボディメイクできました。トレーニングの要領はスポーツクラブでしっかりとアウトプットしてこの良い習慣をずっと続けます！

Yさん 40代男性/盛岡市/会社員