

# 夜間(週1~2回)で頑張ったよ!

## 主なトレーニング効果

体重 **17kg 減少!**  
体力年齢 **23歳 若返り!**  
健診結果 **改善!**  
疲れなくなった!



T.Yさん (52歳女性)

健診結果	H25.10月	H26.10月
血糖値	118	87 mg/dl 正常範囲! あと少し!
悪玉 コレステロール	173	143 mg/dl あと少し!
尿酸	7.0	6.6 mg/dl

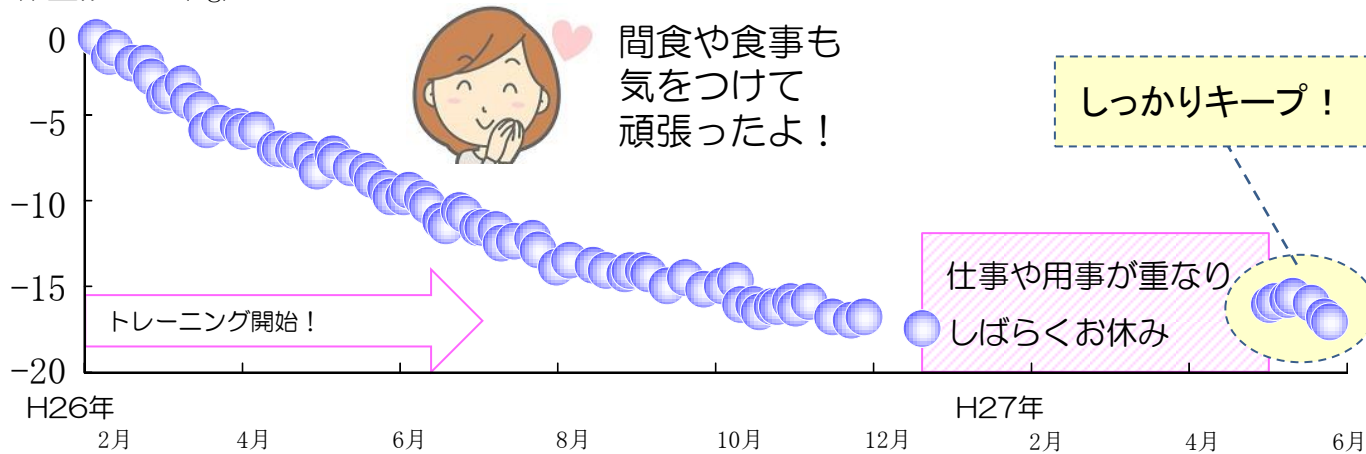
『全てが正常範囲』まで  
**あと少し!**

## 何が良かったですか?

健診でひっかかり、友人の強い勧めもあって、H26年1月末から夜間の部で通い始めました。過去にも大幅に体重を減らした経験があったものの、10kgも減らせるかなと半信半疑でいました。運動指導員から「まずは達成できそうな-5kgから目指しましょう」という“それならできそう!”という取り組みやすい目標を設定してもらったことが今思えば、良かったかなと思います。今は、身体が軽くなった分動きやすくなりましたし、お陰さまで健診結果も改善しています。

## 体重変化

体重減少量(kg)



## 今後の目標

- あと5kgくらいは減らして、全ての項目を正常範囲に入れる! 絶対に戻らない!
- 人生で一番楽しみにしている“友人とのランチ”は絶対止めない! 人生を楽しむ!