

本当に若返ってしまいました！

主なトレーニング効果

M.Hさん（68歳）、M.Rさん（56歳）ご夫妻

H26.9月 → H27.8月



血圧 155/85 → 136/81mmHg

体重 3.5kg減少

体力年齢 25歳若返り

つかからなくなった！

花粉症が良くなった！



体重 2.5kg減少

体力年齢 19歳若返り

〇脚が良くなった！

髪が黒くなった！

ほうれい線がなくなった！

運動を始めたきっかけ

夫婦そろっていつまでも元気に過ごしていくためには何かしないとけないねと話していた時に、H26.3月号の広報誌でこのことを知って、次の9月からの教室に参加しました。はじめは二人そろって体力年齢が80歳代ととてもショックを受けたのを今でも覚えています。それが今では、話しながら小走りできるようになって、体力がついてきたことを実感しています。本当に来てよかったと思います。

相手が気づいていないと思う効果

Hさん ← Rさん

- ・お腹が凹んだ
- ・口まわりがリフトアップされて若々しくなった
- ・ストレスがなくなった
- ・病院へ行く回数が減った



Hさん → Rさん

- ・右肩が下がっていたのが良くなった
- ・以前より明るくなった
- ・チャレンジ精神が旺盛になってきた

今後の目標

- ・Hさん：楽しいからずっと来たい。運動はこれからもずっと続けていく！
- ・Rさん：夫婦そろって元気に過ごすために、どんどん健康寿命を延ばしたい！