

コレステロールの薬が不要に！

主なトレーニング効果

- その1 『コレステロールの薬が不要になった』
- その2 『体重は約10kg減少』
- その3 『運動に対する考え方が変わった』
- その4 『主治医にほめられた』



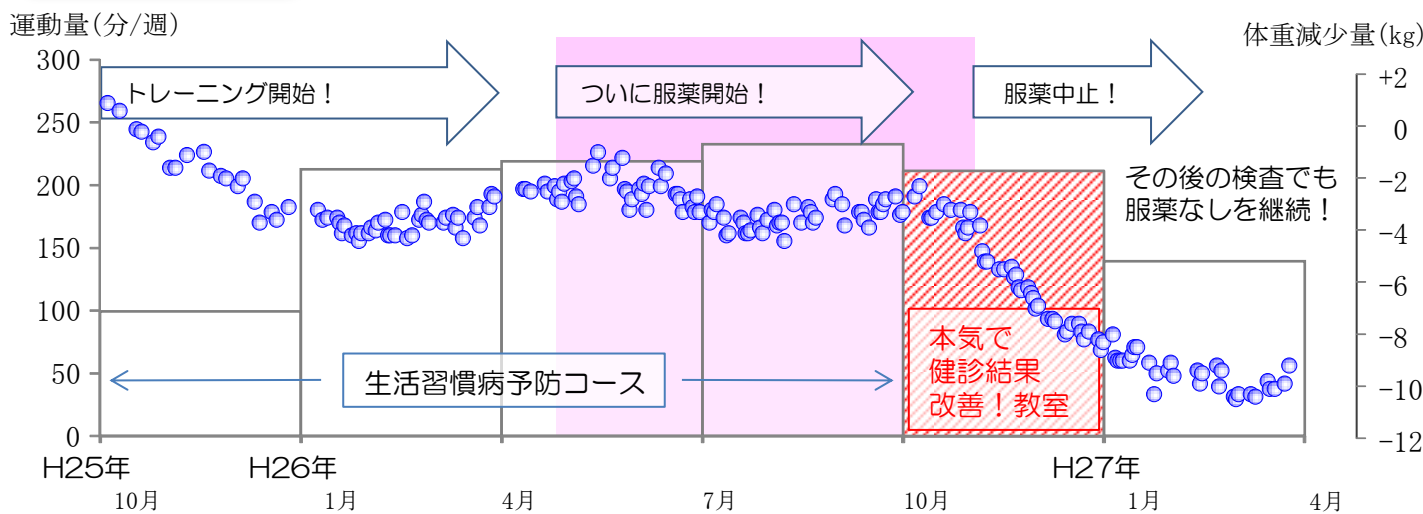
N.Kさん（56歳女性）

運動を始めたきっかけ

体重を減らしたいと思い、自己流で何度かダイエットに挑戦。確かに体重は減りましたが、同時に右膝に痛みが…。それ以来、ヒアルロン酸を注射する日々が続き、また、健診でコレステロールの値が増加してきました。何か良い方法はないかと探していたところ、友人がここに通っているという話を聞き、藁をもすがる思いで運動指導員に確認しながらの運動を開始しました。

運動状況

停滞していた体重（○）が**教室開始から**減少しはじめた



手ごたえと今後の目標

- 教室の運動講話の内容がすごく励みになり、そこから目覚めたような気がします。
- 今後はもう少し体重を減らして、膝の注射もなくなるようにがんばります！