

遠藤さんモニター結果報告

体験コース…………… 下半身引き締め

体 験 日…………… 令和元年10月～

週2回ペース 全8回

なぜ モニターに参加しようと思いましたか

前に買い求めたスカートやパンツ(7〜8本)が
はけなくなり、痩せるのは難しいので 下半身を引
COREでやったこと き締めて、なんとかはける様に
。ストケア スローコア なりたかった為。

。ヒップリフト。足首回内外運動。脚クロス前屈。レッグアップ

家でやったこと

。入浴後のストレッチ。ストケア スローコア

。ヒップリフト COREで習った事の復習

モニターを終えた感想

。日常生活においても、ひとつひとつの動きを意識
する様になった。

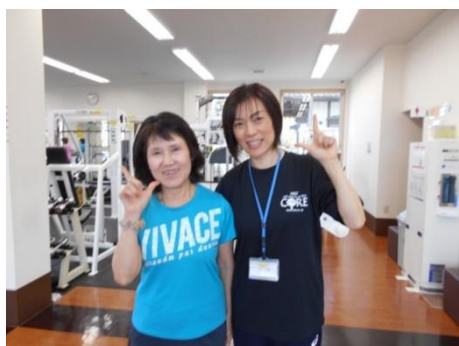
。ウエストが-10cmと期待以上の結果が出て、
3本のパンツがはける様になって、とても嬉しい。
COREには大変感謝している。

計測結果

へそ上	92cm	→	82cm	マイナス10cm !
ヒップ	94.5cm	→	91cm	マイナス3.5cm !
太もも	49cm	→	48cm	マイナス1cm !
ふくらはぎ	36cm	→	34.5cm	マイナス1.5cm !
くるぶし上	20.5cm	→	20cm	マイナス0.5cm !

* 着衣の上から計測しています

担当トレーナーからひと言



モニター以外にも、自宅での復習や個人メニュー、教室の参加で
意識レベル度が高かった遠藤さん！素晴らしい結果です！
意識が無意識でスムーズに出来るようになってきていることが
維持に繋がります◎

”美的”にも繋がりますので、今後の継続もよろしくお願いま〜す(^^)

before



after



