

COREのアンケート用紙

達成された感想をお聞かせ下さい！！

目的

減量

経過

入会后(3ヵ月弱)で -15kg

結果

当初は「運動不足が解消できて、少し減量できればいいなあ」と漠然と考えしかなかった。

入会時にトレーニングメニューの設定や食事の考え方などスタッフのみねさんに丁寧に教えていただいたことで、

今、自分がすべきことを明確化できたことが大きかったです。

これからも、結果を求めすぎず、少しだけ意識しながらトレーニングを楽しんでいこうと思います。

ホームページ・フェイスブック・ブログに掲載をしてもよろしいですか？

はい

いいえ

館内掲示・病院・薬局に掲示してもよろしいですか？

はい

いいえ

ご協力ありがとうございました。

メディカルフィットネスCORE スタッフ一同