

第1回 FITNESS CLUB広尾 “優秀会員様賞” 発表!

2009年1月にワウディー広尾は「FITNESS CLUB HIROO」に生まれ変わりました。これを記念致しまして、長くご利用くださっている会員様の中から、私共の施設の利用を通して成果を出された方を、勝手に優秀会員様に選ばせて頂きました。ここに、第1回優秀会員賞を発表致します。

山下 康義 様

山下様はフィットネス歴20年、兵庫県の某名門校での輝かしいご経験を持つ、引き締まったお身体でスーツを着こなしていらっしゃる会員様です。

【トレーニング内容】

週4~5回、汗を掻いてすっきり日々を過ごされたいという目的でトレーニングを続けていらっしゃいます。発汗量が足りない場合は岩盤浴をご利用されます。ジムではその日のご気分でご酸素マシンを2種目選び、20分ずつ計40分有酸素運動をされ、また基本的な筋肉トレーニングを頑張られておられます。

【成果】

一昨年の6月に右肩を痛め、トレーニングのペースダウンを余儀なくされた山下様。目に見えて右側が弱まり、特に肩の張りが無くなった様に感じられていましたが、吉田トレーナーの助言でそれまで行っていたチューブを用いたトレーニングから、負荷の軽いダンベルでしっかりインナーに効かせるトレーニングに変え回復に努められました。そのトレーニングを根気よく続けられ、いまでは筋力アップの効果を実感されておられます。トレーニングカルテの枚数が会員様NO.1の50枚を超える山下様! 今後も何かしらの運動は一生続けられるそうです。



小峰 由紀 様



小峰様はいつも笑顔で来館して下さる、女性らしいボディーラインが素敵な会員様です。

【トレーニング内容】

週3回は来館を!と心掛け、有酸素運動40分、マシン中心の筋肉トレーニング、またスクワット、腹背筋等の自体重のトレーニングを2時間ほどされておられます。また入会時から野口IRの骨盤ストレッチに参加されてます。

【成果】

小峰様は仕事を辞められ久しぶりに人間ドックで体重測定したところ、その増加に驚かれ健康維持のために減量されたいとご入会を決められました。その成果は大変素晴らしく1年目で10Kg減量され、ある程度満足されていたのですが、パーソナルトレーニングを受けたら体重を落とすのではなくバランスよくお身体を引き締められ、さらに7Kgも落とされました。ご自身でもボディーラインの変化を実感され、また背筋が伸び、腰痛も改善され健康面で不安のない日々を過ごされておられます。健康維持の為にご入会されたのに、ご自身の予想を越えた考えもしない成果を出された小峰様。お若い頃以上に、人生でベストな状態を保たれていらっしゃいます。これからトレーニングをはじめられる方へのアドバイスとして、プロのアドバイスを受けるのが一番の近道だとおっしゃられてました。今後も出来るだけこれまでどおりフィットネスライフを続けられるそうです!