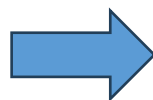
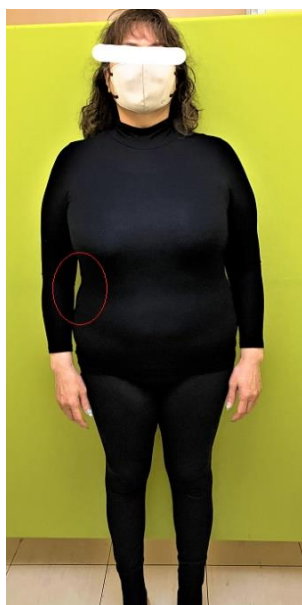


60代女性

4/1 ~ 7/10 約3か月の成果

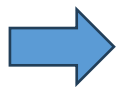


2025, 4, 1

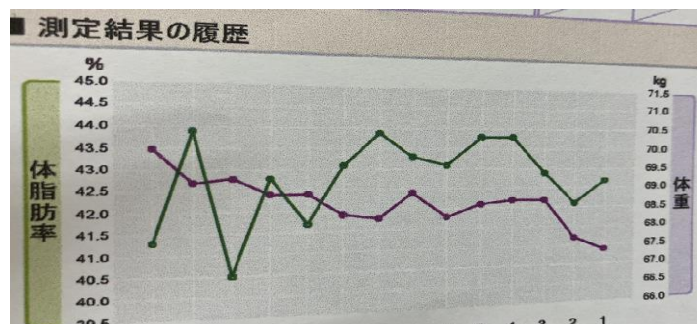
開始

2025, 7, 10 終了

身長	157.5cm
体重	70.7kg
体脂肪率	44.5%
脂肪量	31.5kg
BMI	28.5
ウエスト	103.5cm
ヒップ	106.5cm
太もも	47.5cm
4月1日	



身長	157.5cm
体重	67.4kg
体脂肪率	42.7%
脂肪量	28.8kg
BMI	27.2
ウエスト	98.5cm
ヒップ	103cm
太もも	48.5cm
7月10日	



本人の感想

- 腰痛が気にならなくなった
- 立ち仕事が楽になってきた
- いつも腹筋とお尻に力を入れて立ち姿を意識するようになった
- 運動メソッド後の筋肉痛を感じなくなった

スタッフより 週2回の来院が難しい中、自宅で一生懸命取り組んでくださいました。お尻の位置や太ももの筋肉量などアップして身体の形が締まり変わってきました。食事内容、タンパク質の量などとても良かったです。