

会員ヒアリングシート

名 前 南場 勇司 男性

年 齢 33歳

トレーニング 期間 2ヶ月

スタート時 体重 65.0kg 体脂肪 15.9%

ゴール時 体重 59.2kg 体脂肪 12.5%

結 果 体重 マイナス 5.8kg 体脂肪 マイナス 3.4%

入会のキッカケ

◎性格がストイックな妻が自力で1年間位かけて減量するなど成果を上げている反面、私は酒ばかり飲み運動もしないダメ男でした。見かねた妻が「キックボクシングでもはじめて、みれば？」という言葉がキッカケに自宅から近いジムを探し STF を見つけ、友達を巻き込み一緒に無料体験クラスに行きました。

とても和やかで雰囲気良かったので入会を決めました。

入会前の状況

◎身長 176 c m、体重 65 kg と太っている体型ではなかったですが、いつか運動しようという思いはありましたが、結局 10 年以上まともな運動することもなく暴飲暴食をする事も多々あり、人前で自信を持って見せられるような体型ではありませんでした。

入会後の今の状況

◎入会后、ジムでの総合・キックボクシングなどのトレーニングに加え2ヶ月間の食事制限なしのダイエットプログラム（無料）に参加させて頂き約 5 kg 以上の減量に成功し体重は 59 kg 台にまで落ちました。体型を入会前の状態に戻したくないという意識が常にあるようになりジムへ行けない時でも必ずほぼ毎日体を鍛える習慣ができました。

今後は体重を落とすというより完璧なシックスパックが出来るように日々努力しています。