

あなたの声を、お聞かせください。

いつも、私のパーソナルトレーニングをご受講いただきまして、誠に、ありがとうございます。
今後もより多くのお客様に喜んでいただくため、アンケートへご協力いただければ幸いです。
ご受講、感謝を申し上げますと共に、今後もご愛顧いただけますよう、お願い申し上げます。

パーソナルトレーナー 高田 洋史



お名前

A.S

性別

男 (女)

年代

50代

ご職業

主婦

Q1, トレーニングを始めようと思ったきっかけは、何でしょうか？

健康的に、筋力を増やしたいと思った為。
腰痛を改善したい。

Q2, 私を、パーソナルトレーナーとしてを選んでいただいたきっかけは、何でしょうか？

専門的な知識を有するプロのトレーナーさんだったので。
中のプロの

Q3, 私の、パーソナルトレーニングを受けていただいて、ご感想はいかがでしたでしょうか？

姿勢や筋肉の使い方、普段のトレーニング方法など、非常に
チェックしていただき、自分に合うトレーニング方法を教えていただきました。
それまで、ジムにあるマシンのみをなんとなく自分流でやっていて、効果が
意味がなかったことがわかり、教えて頂きとても良かったです。

Q4, トレーニングを始めて、お身体やお気持ちに、効果・変化はありますか？

年齢とともに、確実に筋肉が衰えていく中、健康で楽しい人生を
送るには、しっかり身体のメンテナンスはしなければいけないと
思い始めました。あとは、サボり癖がちな子なので定期的に...
指導して頂く事がいいのではうね。

Q5, これからパーソナルトレーニングを受けてみようと思っている方へ、アドバイスをお願いいたします。

自分に合わせたトレーニング方法を、知る事は、
とても有効だと感じます。

整骨院などで治療するのもいいですが、自分の身体は自分で
鍛えたいという事を、自分も感じたいと思います。

ご記入ありがとうございます。本内容については、HPやSNSなどでご紹介させて頂く場合がございます。