

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、今後もお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	性別	年代	ご職業
M・K様	男	40代	個人事業主

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？

独立した3年ほど前から不摂生が続き、体重が15キロ程増えてしまい、このままでは、まずいと思い、
ダイエットをしようと決意しました、

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？

通っているジムには他に3人のトレーナーさんがおりましたが、誰にすればいいか悩んでいたところ、
ジムの受付の方で、高田さんが一番良いと薦めてくれたので、お願いすることにしました。

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ょう？

やはり、素人とプロの差は大きいなと感じました。自分は昔、トレーニングの経験があったので、
量よりも質、特に筋トレはフォームを間違えるとデタラメに筋肉が付いてしまうことを知っていましたので、
ちょっとした違いでこんなにも利かせ方が違うんだと、改めて教えていただきました。

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？

スタートが体重、94.7キロ、体脂肪率が27%くらいあったのですが、
半年トレーニングを受けた結果、現在は体重88.1キロ、体脂肪率は19.8%まで落とすことができました。
まだ、個人的には体重を70キロ台、体脂肪率も12~13%くらいまで持っていきたいと考えているので、
これからも継続してお願いしようと思っております。

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。

結論言えば、プロに頼むのが一番早いと思います。経済面でお願いすることを躊躇する方もいるかと思いますが、
自分からすれば素人の知識で間違ったトレーニングを行い、結局何も効果を得られなくて辞めていく方が
多いと思いますので、そちらの方がよっぽど毎月の会費が勿体ないかと思えます。

高田トレーナーは本物ですので、本気でダイエットをしたい、身体を変えたいという方は、

私は自信を持ってお勧め致します。

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



—