

## 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
Y.K	女性	40代	会社員

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？

- ・スタジオプログラム参加の際のパフォーマンスを上げたかった
- ・「ジムに通う、パーソナルトレーナーのトレーニングを受ける、良い食材を使って良い食事を取る、きちんと生活する」ことで充実感を感じるし、充実感を感じながら心も体も健康的な人生を送りたいと思うから
- ・程良く筋肉のついた綺麗な体型になりたいと思った

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？

- ・お試しのつもりで最初の数回で、自分が求める条件をクリアしていると判断したから。  
(一般的なトレーナー以上の知識と経験がある、ご自分でも常に研究していて情報更新がある、紳士的な態度、社会人として常識的、清潔感がある)

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？

- ・上記に加え、自分の期待以上の面が多々あった  
(コミュニケーション能力が高く話していて楽しい、セッション以外でも質問や相談を受けてくれる)
- ・ボディパンプのマンツーマントレーニングを受けたことで長年悩んでいたスタジオ参加時の膝の痛みがなくなり、驚いた
- ・整体が、専門の整体師さんより技術が高いと感じた

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？

同上

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。

高齢化社会で、私達は多分かなり高齢になるまで生きてしまいますし、  
病院通いをしながら中年老年期を生きるか、いきいきと生きるか、  
若いうちからの積み重ねが大事だと思います(人生で今日が一番若い!)。  
「何かを始めなきゃ、誰か先生を探さなきゃ」と思っている方には、高田トレーナーをお勧めします。  
他のトレーナーさんよりもプラスアルファが多い方です。  
(高田トレーナーのセッションを受けている仲間が集まって、トレーニング仲間パーティができればいいな♪  
いつかお会いできますように!)