

## 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

山島田 由貴

性別

男・女

年代

20代

ご職業

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？

流行り病での自粛生活や不規則な生活を続けていたが  
体が重くなっていくのを感じ20代のうちに痩せてキレイな体を作りたいと思いトレーニングを始めました。

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？

知り合いの方から絶対にこの人が良いと紹介していただき、  
実際にお会いした時の人柄の良さが印象的で自分との相性も  
合うなと思ったのでお願いする事にしました。

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？

今やっているトレーニングはどの筋肉に交わっているのかどんな効果  
があるのかなど、細かく説明して下さるので、より高いトレーニングの効果  
を感じる事が出来るし、無理のない範囲でおいこまれるので自分の中での  
限界まで頑張ります。

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？

身体は全体のシルエットや姿勢が良くなったので今まで着た事のない  
ジャンルの服を着れる様になり、オシャレが楽しくなりました。  
運動する習慣がなかったので肌の調子も良くなった感じがします。  
ストレス発散にもなります。

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。

パーソナルはつらいというイメージがあると思いますが始めてみて自分が  
変わってくると通うのが楽しくなります。気持ちもプラスになっていきます。  
始めようと思ったその時に、腰が重くなる前にまず始めてみるという事を  
オススメします！

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