

第2回 FITNESS CLUB広尾 “ベストパフォーマンス賞”発表!

FITNESS CLUB HIROOを長くご利用くださっている会員様の中から、私共の施設の利用を通して成果を出された方を、勝手ながらベストパフォーマンス賞に選ばせて頂きました。ここに、第2回ベストパフォーマンス賞を発表致します。

田島 慈 様

田島様は2年半前、フィットネスクラブ広尾に入会されてからトレーニングを始められた、笑顔が素敵な会員様です!

トレーニングを始めたきっかけは運動不足の解消、そして、シェイプアップ。運動自体は、元々得意ではなかったとの事。趣味でスキーを行っていたぐらいだったそうです。

入会されてから、週3~4日2時間近くトレーニングをされており、主に、トレーニングマシン全般やトレッドミル20分以上などを行い、レッスンではパワーフィットにご参加していただいております。その結果、トレーニングをされて半年ぐらいから体重が徐々に落ち始め約1年で、13キロの減量に成功されました!!

現在は半年前に腰を痛めてしまい、以前のようなトレーニングは行っていなく、トータルボディメイクや軽めのトレーニングを行なっているそうです。運動量は減りましたが、体重の増加はなく、今まで続けたトレーニングの成果だと嬉しいお言葉を頂戴致しました☆

今後の目標は-3キロと柔軟性UP。腰の痛みも回復しつつあり、以前みたいにパワーフィットに出たいとの事。これからも、ご利用心よりお待ちしております。



古井 八重子 様



古井様はスタッフに元気をくれる明るく素敵な会員様です!

スポーツジムへ通われたり、お一人でジョギングをされたり20年以上もスポーツを続けられている古井様。日々素敵なフィットネスライフを送られています。運動はされていたものの、あまり自信がなかったとおっしゃる古井様。そんな中、以前通われていたスポーツジムでのイベントが古井様を変えました。スタジオやジムでの運動でポイントがもらえ、ポイントを集めてゴールを目指す「ツールドフランス」と題したそのイベントで、ライバルとの接戦を勝ち抜き見事優勝! 自信がついたとおっしゃいます。今回FITNESS CLUB HIROOで開催した有酸素イベント「東海道五十三次in広尾」でも、ダントツ一位でゴールインされました!! 一日8時間もリカンベントバイクをこぐ姿はスタッフに感動を与えました。

今後の目標は-2kgで広尾マラソン倶楽部へ入部とのこと。ロータリーソー、ラットプルダウン、アダクシオン等のウェイトトレーニングとエアロバイクを1時間ほど、更にHOTヨガにご参加され日々頑張っておられます。古井様、広尾マラソン倶楽部入部お待ちしております☆