

第3回 FITNESS CLUB 広尾 “ベストパフォーマンス賞”発表!

FITNESS CLUB HIROOを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3回ベストパフォーマンス賞を発表致します。

佐藤 圭一様 英己様 ご夫妻



今年最後のベストパフォーマンス賞は、今年9月の入会以降、ご夫婦そろって、素晴らしい成果を出している佐藤 圭一様、英己様です!!

圭一様は、フィットネスクラブ広尾に通われる前からランニングをされ、来年、ハーフマラソンや駅伝そして東京マラソンに出られるためのウエイトダウンを目的に、奥様の英己様は、お子様が小学生になり時間に余裕が出来た事と、そのお子様が授業参観で他の子のお母さんをキレイ!といった事がきっかけで、スリムなお母様を目指されて入会して頂きました。

圭一様は主に週に4~5回来館され、パワーフィットやファイドウ、エアロビクスなど脂肪燃焼系プログラムに参加されています。ジムでは全体的にマシントレーニングを10~15回を3セットを行い、ランニングを1時間行います。走るのはやはり時に辛いそうですが、まだ出来るという気持ちと達成感を得られることがマラソンに挑戦する理由だそうです。また、トレーナー加藤のパーソナルストレッチでほぐし、疲労回復をなされています。

英己様は週に4~5回来館され、同じくボクシングやラテンエアロなどのスタジオプログラムに参加されています。ジムでは1日おきにレッグプレスやアダクションなどの下半身や腕、体幹周りなど気になる部分のトレーニングが行われています。スタッフに痩せたと言われるのが励みになり、楽しく通える理由だと嬉しいお言葉を頂きました。

お二人の成果は、なんと圭一様が7キロ、英己様は13キロ近く落ちたそうです!!もちろん運動だけでなく食事にも気を使われているそうです。

現在の目標はお二人とも-5キロ☆そのために英己様は加圧トレーニングを始めるそうです。圭一様もマラソンが終わってから、加圧とフリーウエイトに挑戦されるそうです。

今後もフィットネスクラブ広尾で成果が出る事を我々スタッフ一同も楽しみにしています☆