

**1位** **-6.5%** (-6.6kg)  
S.T.様(50代男性)

**2位** **-5.9%** (-10kg)  
E.N.様(60代女性)

**3位** **-5.7%** (-5.4kg)  
K.M.様(50代女性)

～6カ月頑張った事～

- ・食事制限  
お米・ラーメン等、炭水化物を抜いた。
- ・プール  
いつも700m～800m泳ぐが、倍泳ぐようにした。
- ・3か月で10kg減らす!!と強い気持ちで努力した。

～6カ月頑張った事～

- ・作ってもらったメニューをひたすらコツコツとこなした。
- …あと今恋をしているからかな♡♡
- ～おすすめレッスン～
- ・アクアピクス
- ・水中いきいき健康隊(有料スクール)  
→こちらは気分転換に。

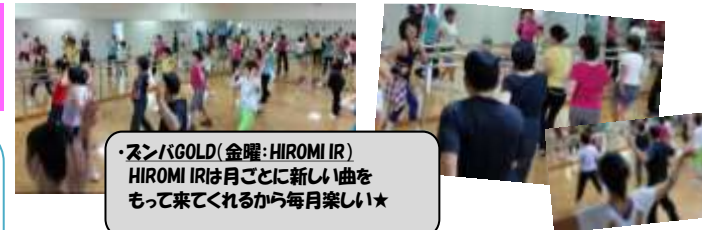


・アクアピクス(土曜:富永IR)  
午前中のプールで行われているレッスンには全て参加している。

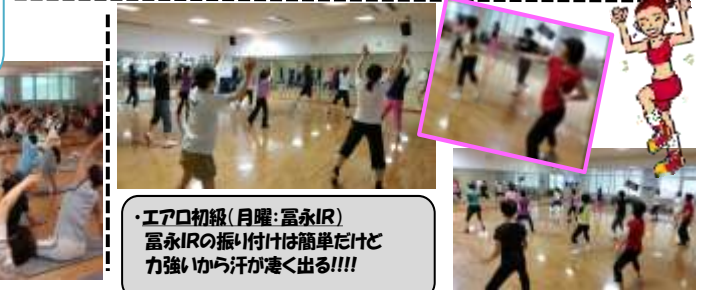
～6カ月頑張った事～

- ・一番は食事!カロリー制限をして炭水化物を一日一食だけにした。
- ～おすすめレッスン～
- ・スズバGOLD・エアロピクス・ヨガ

・ヨガ(土曜:脇田IR)  
週一回は必ず入るようにしている♪



・スズバGOLD(金曜:HIROMI IR)  
HIROMI IRは月ごとに新しい曲をもって来てくれるから毎月楽しい★



・エアロ初級(月曜:富永IR)  
富永IRの振り付けは簡単だけど力強いから汗が滝く出る!!!!

# 体組成結果★2月→8月編

**4位** **-5.0%** (-3.7kg)  
M.T.様(60代女性)

- ～おすすめレッスン～
- ・エアロ初級・ファンク初級



・エアロ初・中級(火曜:武藤IR)  
基本どの先生のレッスンも入る♪



・ファンク初級(日曜:桑野IR)  
とにかく桑野IRがい!!  
初めての人にも優しく最初から教えてくれて、ウォーミングアップもしっかりしてくれる☆

**5位** **-4.9%** (-6.9kg)  
M.K.様(50代女性)

～6カ月頑張った事～

- ・運動頑張った!!!
- ・食事→脂っぽいものを控えるようにした。

- ～おすすめレッスン～
- ・ズンバ・ボクササイズ



・ボクササイズ(木曜:麻植IR)  
格闘系の動きでストレス発散になる(▽)★



・ズンバ30(月曜:宮田IR)  
楽しく音楽に合わせて運動になる☆どのIRのレッスンも好き♪

## 体脂肪率減◎Ranking!!

**Pickup** **-2.6%** (-1.3kg)  
K.I.様(60代女性)

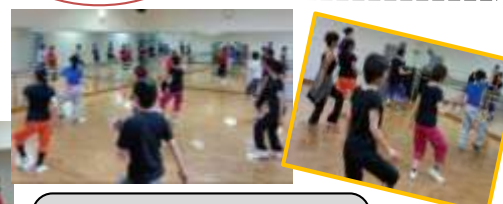
- ～6カ月頑張った事～
- ・火曜のコアトレ→スピードシェイフ→ポティシェイフの3本立てのコースを頑張った!!

※(スピードシェイフは10月からチューフ2dシェイフに変更)

- ～おすすめレッスン～
- ・ウェストシェイフ



腹式呼吸をしています☆



・ウェストシェイフ(月曜:桑野IR)  
普段使わない筋肉を使うし筋肉がよみがえる感じ!!!!  
おすすめです♪

・コアトレ(火曜:平木トレーナー)