

☆あさみの部屋☆

第13回 ゲスト

W・Aさん



みなさん！あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ致しますm(_ _)m
正月休みも明けて皆さんから『ヤバイ!!』という声が沢山聞こ
えてきます!!美味しい物いっぱい食べたのかなぁ??
さて、今回協力していただいたゲストは、とても元気ハツラツ
な会員様ですよー!!W・Aさんです！どおぞー！

あさみ(以下 あ) お疲れ様です！Wさん(^ ^)運動後で疲れているところすみません よろしくお願ひします。

W・Aさん(以下 W) 大丈夫ですよ 私、日本語あまり上手くないから先生わかりやすく直してね♥(笑)

あ わかりました！ (Wさんは韓国出身の方なんですよー♥)
それでは早速質問していきます。
Wさんがメディカルフィットネス昂に入会したきっかけはなんだったんですかぁ!?

W 入会したきっかけは、先に昂に入会していた韓国の友達が紹介してくれて入会しました！
私、腰と肩が痛くてクリニックで診てもらった時、運動をして筋肉をつけた方がいいと言われて去年のちょうど1月に入会したんですよ!!
私、運動するのが好きだから頑張ろうと思いました 『10kg痩せよう!って思って!!』...目標です!

あ んじゃ、Wさんが入会したのはちょうど1年前になるんですね！早いですねえ～！
Wさん、最近毎日運動を頑張ってるようですが、ちゃんと休みもとって下さいね!!!!

W 大丈夫ですよ！木曜日は休みでしょ!!
でもなかなか痩せないよ (泣)10kg痩せたいんです(^_^;)

あ 続けていれば絶対結果は出ますよ!!
腰と肩の方は今のところ痛みは出ていませんか??

W 少し前は痛かったけど、今は前より痛みはなくなってきました。先生にストレッチと運動を続けた方がいいと言われて続けました！
なんか、体がスッキリしたような感じでいいですよ

あ そうですねえ！Wさん、前より...もちろん体もですけど、すごく表情も良くなりましたよね♥
『すごく楽しそうに運動してるなあ～!!』って思っていました。

W 運動するのが楽しいですよー(^-^)
ちょっと運動しただけでいらぬお肉がなくなってくれらるともっと楽しいんだけどなあ (笑)

あ あはははー(^ ^)
少しずつ頑張りましょう
お家では何か気をつけていることありますか？

W お家では、カロリーを考えて料理してますよ!!
油物とか食べないようにしてるし、あとお菓子とケーキ好きだけど我慢してます。甘い物が大好きだから食べたくなっちゃうけど

あ

食事面でも気を配っていてWさん素晴らしいです
甘い物はどうしても沢山食べたくなりますけど、自分の体の事を考
えて、これからも気を使っていきましょう

それでは最後に、Wさんにとって運動とは?!
一言をお願いします!!!

W

ん~...運動する事で身体が気持ち良くなってスッキリ
します

ストレス解消かな!!

あ

ありがとうございました。
これからも楽しく運動していきましょう

W

ハイ！頑張ります!!!

いかがでしたかぁー??Wさんは10kg痩せる
という目標があるようです
みなさんの目標は何ですか!?
みなさんにとって良い年に...そしてそれぞ
れの目標が達成できるように私達、昴スタッ
フが全力でサポートしていきますので、頑
張りましょうね❤️

それでは次回もお楽しみに~(^ ^)/

