

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、今後も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	性別	年代	ご職業
バックマン 直美	男・ <input checked="" type="radio"/> 女	30 代	看護師

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？

運動不足と体重増加のため

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？

高田さんのグループレッスンに参加させて頂いた時に
きっかけなのですが 楽しくレッスンができた事と、友人からの
評判も良かったためです。

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？

素晴らしい指導で 毎回とても楽しくトレーニングさせて頂きました。
今まで正しいフォームなど意識せず 重いものであればいいと思って
いましたが、正しくトレーニングすることで 今まで使っていた筋肉が
使われていなかったと知りました。運動後はとても達成感があります。

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？

トレーニングをするにあたり 食事の大切さを学びました。
普段の姿勢をかえるだけでも 筋肉にどのような影響があるかを知りました。
今後とも トレーニングだけでなく 日常生活動作、食事など
気をつけようと思います。

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。

まずトレーニングをする前に パーソナルトレーナーさんと
話し合い、体調面、栄養面、トレーニングをすることで
大きな効果が得られると思います。

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。

先生、本当にありがとうございます。