

あなたの声をお聞かせください

いつも AIR Fitness&Wellness をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。
今後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。
どうぞ、宜しくお願い致します。

お名前	性別	年代	ご職業
平岡敏子	男・ <input checked="" type="radio"/>	60代	

Q1. ジムに通おうと思ったきっかけは何でしょうか？

《重い身体を軽くしたい！》そう、ダイエットしたかったのです。私の夢実現には身体づくりが必要だったからです。と、思いながらも一人で運動することに限界を感じていたので、ジムに通うことに。おかげさまで目標達成し、毎日飛び跳ねるようにエンジョイしています。

Q2. AIRを選んでいただいた理由は何でしょうか？

- ① 清潔な空間
- ② 「やってみようか！」とその気にさせるトレーナーさんの雰囲気
- ③ トレーナーさん個別の得意分野があること
- ④ 余裕の駐車場

=====以下現在感じること=====

- ・マシンの使い方だけでなく豊富なプロ知識の提供はありがたい
- ・目標設定にあったメニューの選択ができる
- ・スポーツ苦手の私にも「できるかも」と思わせてくださる指導法
- ・諸問題等への迅速適切な対処が会員の快適なトレにつながっている
- ・器具のメンテで安心・安全
- ・ルールを可視化して貼り出しているのが妙なストレスが少ない
- ・SNSを使ったホットな情報発信と仲間との共有

Q3. 通われてから、お身体やお気持ちに効果・変化はありますか？

ダイエット達成し、冬になると体調不良を繰り返していた身体が激変。しかもメンタルまで強くなって不安要素が減っていくと同時に回復能力が高くなったこと。何事にも前向き、身体と心・脳がつながっていることを人生で今一番実感しています。効果や変化は数え上げるのときりがないほど。

Q4. これから AIR に通おうとお考えの方へ、アドバイスをお願い致します。

「筋肉は何歳からでもつくられる！」とよく聞く話ですが、実はコレ本当です。運動苦手な足腰の弱い私が今では階段などけっこう平気でいけます。旅好きの私にはとても大切な機能なんですけど、弱っていくのは仕方ないかと自分に言い訳してました。ところが淡々と運動してる内に私の筋肉は多少なりとも変化してたんですね。貯金は目減りしてますが(笑)貯筋はチョコっと増えたかも。これって何よりうれしいですよ。

ご記入ありがとうございました。

本内容については、HP・SNS等でご紹介させて頂く場合がございます。