

加圧トレーニングをご利用頂き、ありがとうございます。

今後のサービス向上のために、ご感想をお聞かせ下さい。

お名前:	性別	ご年齢
	男 <input type="radio"/> 女 <input checked="" type="radio"/>	49 歳

■加圧トレーニングを実施いただき、強度や内容はいかがでしたか？

1. きつかった 2. ややきつかった 3. ちょうど良かった 4. やや楽だった 5. 楽だった

■トレーナーの接客態度、熱意・誠意はいかがでしたか？

1. 良くなかった 2. 少し良くなかった 3. どちらともいえない 4. 良かった 5. とても良かった

■加圧トレーニングを今後も続けたいと思いましたか？

1. 利用しない 2. 週1回くらい 3. 月2~3回 4. 分からないことや不安を感じた時に

■成果についてはいかがですか？

1. 期待はずれ... 2. もう少し効果があったと思った 3. 期待通り！満足

■その成果について、要因として最も大きかったと思うのはどんなことですか？

体が楽になってきた。(特にウエスト・腕周り)、肌を調子を整えた。

■どのくらいの期間でどのくらいカラダの変化がありましたか？(体重とウエストなどのカラダの部位)

期間: 2~3週間

運動頻度: 週2~4回

運動内容: 加圧、有酸素(エアロビクス)

カラダの変化:

おなか回り、足、腕・お尻が楽になった。体重1~1.5kg減。

■カラダの変化をもっとも実感出来たのはどんな時ですか？

ウエスト・腕(二の腕)

■加圧トレーニングをされて一番良かったと感じることや、お気づきになられたこと、またはその他ご意見・ご要望などございましたら、どんなことをご記入下さい。

自己流では無く、毎分隔年な判断でいいから、適切な指導のおかげで、早く見えてきたのが嬉しい。

■このご感想を加圧トレーニングがどのようなものかを、多くの方へ知っていただくために館内ポスターやホームページ、チラシ等にご掲載させていただいて宜しいでしょうか？

1. はい 2. いいえ

ご協力ありがとうございました。

加圧トレーニングをご利用頂き、ありがとうございます。

今後のサービス向上のために、ご感想をお聞かせ下さい。

お名前:	性別 男・ <input checked="" type="radio"/> 女	ご年齢 52 歳
------	---	-------------

■加圧トレーニングを実施いただき、強度や内容はいかがでしたか？

1. きつかった 2. ややきつかった 3. ちょうど良かった 4. やや楽だった 5. 楽だった

■トレーナーの接客態度、熱意・誠意はいかがでしたか？

1. 良くなかった 2. 少し良くなかった 3. どちらともいえない 4. 良かった 5. とても良かった

■加圧トレーニングを今後も続けたいと思われましたか？

1. 利用しない 2. 週1回くらい 3. 月2~3回 4. 分からないことや不安を感じた時に

■成果についてはいかがですか？

1. 期待はずれ... 2. もう少し効果があると思った 3. 期待通り！満足

■その成果について、要因として最も大きかったと思うのはどんなことですか？

ヒジ、ヒザの関節痛、肉ばなれによる脚部~臀部の痛みが
ほぼ治った。

■どのくらいの期間でどのくらいカラダの変化がありましたか？(体重とウエストなどのカラダの部位)

期間: 2ヶ月 運動頻度: 週1回 有酸素運動週4~5回

運動内容: スタジオレッスン

カラダの変化: 炎症部分が痛みの軽減と比例して細くなった。

(腫れがひいた+膝の前より少し細くなったかも)

半年程の

■カラダの変化をもっとも実感出来たのはどんな時ですか？

ストレッチをした時に痛くなくなった。

炎症をおこしていた方も反対側と同じくらい伸縮できるようになった。

■加圧トレーニングをされて一番良かったと感じることや、お気づきになられたこと、

またはその他ご意見・ご要望などございましたら、どんなことをご記入下さい。

マンツーマンで鏡も見ながらのレッスンなので、それまで自分では正確に
やっているつもりが、意外と「いっかげん」だったのが良くわかりました。

■このご感想を加圧トレーニングがどのようなものかを、多くの方へ知っていただくために

館内ポスターやホームページ、チラシ等にご掲載させていただいて宜しいでしょうか？

1. はい ・ 2. いいえ

ご協力ありがとうございました。