

わたしのヒミツを
お話します。

私たちは本当に変わった!



一念発起して 30kg 減量達成

2010年1/1に103kgあった体重を一念発起して7月末までで73kgまで減量しました! 今迄ダイエットとかしたことなかったんで、何をどうしたらいいかわらなかったんですが、インストラクターの方達の話を参考にしながら筋トレと有酸素運動の比率とか考えながらトレーニングを無理せずに行うことができました。

はじめてから
体重 **-30kg**
体脂肪率 **-9.8%**

本場直樹 様
フィットネスをはじめて
6ヶ月



こんなに早く 結果が出るなんて。

何度もいろんなダイエットに挑戦しました。3日間断食ダイエット、ダイエットサプリメント、漢方薬etc…。どれもこれもほとんど効果が感じられませんでした。しかもけっこう高い…。このプログラムに参加してこんなに早く結果が出るなんて、早くすればよかったと思いました。とにかく参加してよかった。

はじめてから
体重 **-5.5kg**
ウエスト **-7cm**

山田賀奈子 様
フィットネスをはじめて
42日間



飽きる事なく自分に 合ったトレーニング。

禁煙して早1年。よくある話ですが太ってしまいましたー!!!そこで妻の勧めでゲオに通うようになったのがきっかけです。たくさんさんの筋トレマシーンとTV付の有酸素マシーンがあるのでまったく飽きることもなく自分に合ったトレーニングを見つけることができました。それにここにくると、みんな一生懸命なので僕も良い刺激になっています。これからも頑張っていきます!!

はじめてから
体重 **-未kg**
ウエスト **-未cm**

太田繁 様
フィットネスをはじめて
未年未ヶ月



体脂肪の減少が 日に日に分かる。

「痩せたい!」と口だけで飽きっぽい私がゲオに通い始めて半年…今まで手に入らなかった腹筋や体脂肪の減少が日に日にわかるようになり、トレーニングとスタジオは私の日課です♪なりたいた自分になれたのも、いつも声をかけアドバイスしてくれるスタッフと、ここで出会った同じ目的を持つ仲間のおかげです。続かない私にも趣味ができました!

はじめてから
体重 **-未kg**
ウエスト **-未cm**

太田美恵子 様
フィットネスをはじめて
未年未ヶ月

ゲオトレーニング サポートシステム

G T S

通常会費だけでOK! 無理無く安心して続けられる
必ず得られるその成果

無料



初回カウンセリングでスタッフが一緒に目標を設定し、しっかりサポート。

安心



成果の出るトレーニング方法とダイエットの正しい知識をお教えます。

成果



やったね! がんばりました。
思った以上の成果も♪