WIRED GYM感想

稲嶺　彩奈様

4ヶ月間のトレーニングが終了しました

物凄くあっという間でした！

カウンセリングから始まりトレーニングの

事だけのカウンセリングと思っていましたが

食事のレクチャーもあり細かく食事について

教えて頂きました！私は今までトレーニングを

週に３回していて食事は1日2食考えながら

摂取はしていましたがおもに

好きな物を食べていました！

お酒も好きで外食も多く不摂生な

生活でした。

週２回のワイアードでのトレーニングプラス

食事の見直し。好きな物を好きなだけ

食べられない事がストレスに感じる事も

ありました。お酒も控えないといけない

今までの生活を変えないと自分が目指している

身体にはなれない！環境が変わり私は自分に

負けないように、口だけにならない！と

心に決め少しずつですが生活を変えました！

食事の面は

1日5食 朝、昼、晩、完食のプロテインを２回

炭水化物は大好きなパンを玄米、焼き芋、

オートミールに変えました！

タンパク質は卵、鶏胸肉、を中心に

野菜はほうれん草やブロッコリーを中心に

空腹を抑えるため春雨スープや味噌汁

も必ず摂取しました！

脂物はアボカドなどの良質な油を摂取

週に1回のチートデイ（好きな物を食べられる日）

にハンバーガーやラーメン、ケーキ、

バイキングなどを楽しんでいました！

2ヶ月が経った頃毎日クリーンな物を摂取

しているせいかチートデイにハンバーガーや

揚げ物、炒め物を食べると気持ち悪く

なったりと全然食べられなくなりました。

身体がクリーンな食べ物しか受け付けなく

なったのです！その頃には凄く肌も

綺麗になりました！元々肌が荒れやすく

ニキビがあり乾燥していました！

食事を見直してから肌荒れも落ち着き

友人から肌の調子いいねと言われる事が

多くなりました！口から取り入れるものが

肌にどれだけ影響するかが自分自身凄く

実感しています！今まで沢山肌荒れのケアを

しても治らなかったので

肌荒れが改善してメイクが

楽しくなりました！

トレーニングでは週2回永山トレーナーと

頑張りました！

私が目指しているボディーラインを

伝え私に合うトレーニングメニューを

考えて頂きました！元々1人でトレーニングを

週3回していましたが比べ物にならない

トレーニングでした。1人ではここまで

追い込めないし間違ったやり方をしており

フォームの見直しから細かい所まで

指導してくれました！

身体が少しずつ変化していく事に

トレーニングメニューも変わりました！

永山トレーナーはモチベーションを

上げるのも上手くトレーニングがうまく

出来ない日は永山トレーナーの声がけが

本当に心の支えにもなりました！

トレーニングの知識がない私は誰かに

聞くことも出来ず1人で悩みながら

トレーニングをしていましたが

永山トレーナーにトレーニングの事や

食事の事を相談した際、

とても分かりやすく全く知識のない私でも

すぐに理解できました！

分からないままにしておくと間違った

やり方で身体に負担がかかったり

食事が上手く摂取できてないと

質のいいトレーニングが出来ないし

自分が目指しているボディーメイクが

出来ないので分からない事はすぐに

聞くようにしました！

また、浮腫の状態や身体の変化によって

永山トレーナーは食事のアドバイスを

してくれました！

4ヶ月間ずっと毎日同じ食べ物を摂取

していたわけではありません。

その時の身体の状態で変えていました。

そのお陰で私はみるみる身体の変化を

実感できました！

家では毎朝、朝食を食べる前にスクワット50回の

2セットと腹筋を30回の2セットを

毎朝かかさずやっていました！

ワイアードに行くのは週2回だけ！

そうなると自分での

トレーニングも大切です！

そして仕事面では私はエステティシャンを

しており5年目になります。

県外での経験や、海外で学んだ事もあり

ある程度の知識はありましたが

ワイアードに通い自分の身体が変化し

食事を見直し更に知識が増え

お客様から稲嶺さんすごい変わったね！

何をしているの？と聞かれる事が

多くなりました！

マッサージの研究や身体の勉強も

していましたがここまで食事について

学んだ事はなく肉体の勉強もするようになり

自然とお客様にアドバイスをしている

自分がいました！

そっから指名が増えコースを契約する方が

増えました！ワイアードに通って

自分自身が変わったのは体だけではなく

思考や仕事への姿勢、お客様の悩みを

改善したいという気持ちが変わりました！

その時今まで私は仕事に対してお客様に対して

気持ちが足りてなかったしもっと

お客様のお悩みを解決する努力も出来てなかった

と反省しました。

この4ヶ月間で女性として人として

エステティシャンとして沢山学ぶものが

あったし沢山成長できました！から

ワイアードジムと永山トレーナーの

お陰です。これから先もずっと感謝すると

思いますし出逢えて良かったと心から

思っています。

またワイアードジムは環境が素晴らしく

1人の空間で集中してトレーニングが出来る！

大勢の人がいるジムでは中々

出来ないことです。また女性には嬉しい

メイク落とし、洗顔、化粧水、乳液も

揃っている為すっきりした状態で帰れるし

お出かけ前も凄く助かっていました！

ジムの設備も最高トレーナーも最高

全て最高なジムだと思います！

4ヶ月あっという間でした！

寂しい気持ちもありますがこの4ヶ月間の

経験と学んだことをこれからの人生に

いかしていきます！

本当にありがとうございました。