WIRED GYM感想レポート　石川　桃華

私は、「痩せたい」と毎日思っていましたが、それは口だけであって  
食べたいものは食べるし、運動も全くしなく、ダイエット等行動に移す事はないままでした。

お友達と一緒にお酒でワイワイするのが大好きで週に3，4回は必ず飲み歩いていて

終いには、ダイエットなんて向いてないし、いつかやればいいやって思うようになっていました。

でも、久しぶりに会う人がいれば太ったね～と言われたり

みんなで撮った写真を見る度に、客観的から見る自分が思った以上に太っていて

そろそろ自分やばいって改めて思うようになってきました。

そんな時に、永山トレーナーからの紹介でWIRED GYMの方へカウンセリングを受けさせて頂くことになりました。

私が思っていた会員制のジムは、糖質は絶対摂取できないものだと思っていましたが、

WIRED GYMは逆に糖質もとり入れながらトレーニングに励むという

私が思っていたことと全く違うGYMでした。

さっそく入会し、食事レクチャーを受けました。  
思っていたより食べられる物は結構あったり、週に1食3時間だけなら

何でも飲んで食べていい日という解禁食もあったので、頑張れると思いました。

初めてトレーニングを受けた日からすごい筋肉痛がきて

特に最初の足のトレーニングは歩けないくらい筋肉痛がひどかったです(笑)

永山トレーナーや伊佐トレーナーからスッキリしてきたねと励ましの言葉を頂いても

私自身はあまり変化に気づかなく、食事も守って、トレーニングを続けているのに

あまり変わらない…と心配になることもありましたが、

トレーニング開始、3ヶ月経った頃から腹筋に割れ目ができているのを自分で気づくことができたり、

変化がわかると段々楽しくなっていき、後半は週に4、5回もジムに

通っていました(笑)

3ヶ月ちょっとで終了しましたが、終わった後でも食べ物をしっかり選んでいたり、

市営のジムにも毎週通うようになる等、ダイエットが生活の一部となりました。

また、食事レクチャーやトレーニングの仕方等、WIRED GYMで学んだ事は無駄にはせず

これからも自己管理を頑張っていきたいと思います。

最後に、これまでトレーニングの指導等、最後まで支えてくださった永山トレーナー

本当にありがとうございました！！！！