ＷＩＲＥＤ　ＧＹＭ感想レポート

吉本沖縄芸人　仲村　駿稀（なかむら　しゅんき）

4月から4ヶ月間WIRED GYMでトレーニングを行いました。

最初のトレーニングがきつすぎて、半分ギブアップしていた覚えがあり次の日は筋肉痛で動けませんでした。

正直、4ヶ月続ける自信がありませんでした。

でも、だんだんトレーニングをするにつれて体が慣れてきてトレーニングをするのが楽しくなっていき、トレーニングがない日にも体を動かしたくて走ったりするようになりました。

あとWIRED GYMでは、糖質カットせずしっかりと糖質も摂りながら行えます。

糖質を摂ると太るイメージでしたが、良いものを選んで食べれば健康的に痩せることに気づけました。1日6食も食べるのでお腹がすくことはないので食事面は思ったより苦痛ではありませんでした。

体重も4ヶ月前より10キロ減り、何より体型が一番変わりました。

日に日に体が変わっていくのを鏡で見て、やる気がどんどんでてきました。

これからも体を動かし、体型をキープしていきたいと思います。