早いもので4ヶ月・・あっという間でした。

最初のひどい筋肉痛から4ヶ月(笑)

それでも楽しくトレーニングさせていただきました。

結果体重はあまり変わっていませんが、周りから「痩せたね」と言われて頑張ってトレーニングを続けて良かったと思いました。

これからは維持できるように食事、運動も考えていきたいと思います。

WIRED GYMの皆様、そしてトレーナーの伊佐さん、本当にありがとうございました。

K.N