WIRED GYM感想レポート

仲村　ジュリア

小、中、高、学生時代から部活もした事がなく、とにかく運動が嫌いで、体育もサボりがち！笑

昔から体を動かす事が苦手とゆうか嫌いな方でしたw

けど食べる事が大好きで、ブクブク太ってMAX体重は今と同じ身長171センチで87キロ！さすがにやばい！と思い食事制限、有酸素運動で1年くらいかけて約30キロのダイエット！

それからはキープできず常に3〜5キロリバウンドして、また痩せての繰り返しが数年…

運動が嫌で、絶食したり、極端に食べたり食べなかったりを繰り返していて肌も髪もボロボロの状態…年齢的にも、これじゃあダメだ！体力もまったくないし、ジムに通いたいな〜と思っていたところ、声をかけていただいてWIRED GYMに入会！

体験のトレーニングもハードで、今まで経験した事のない筋肉痛！運動経験のない私にはびっくりが沢山！笑

けど、通っているうちに、前回できなかった事が出来るようになっていたり、記録更新していくごとにあれ！楽しい‼︎と、週2回のジムに行くのが毎回楽しみになっていました！食事の方も、元々栄養学を教わっていたので、楽しく調理、アレンジしながら楽しく出来ました！

仕事の都合上、通えていない時期もありましたが、WIRED GYMに入会して1年が過ぎました。

そして、今回休まずみっちり4ヶ月通ってBefore、after撮影！改めて写真を見比べると全然違う！！今回の撮影がいい刺激になって、これからもトレーニング頑張ろう！と思いました！

今では大嫌いだった運動、体を動かす事が大好きに変わりました！トレーニングのない日でも走りに、本当に自分の変わりように自分でも、周りの友達もびっくりしています！笑

それも、WIRED GYM、丁寧に指導してくれた永山くんのお陰です‼︎本当に感謝しています。

これからもずっと、トレーニング続けていきたいなー！と思います。

私みたいに運動したくても、やり方がわからない。食事制限でリバウンドを繰り返しでる方、沢山いると思います！（現に周りの友達に多い！笑）

WIRED GYMではトレーニング、食事も丁寧に教えてくれますよ！そして、一般的な糖質制限の多いジムと違って、炭水化物もとれます‼︎

迷っている方、ぜひカウンセリングだけでも行ってみてください‼︎とても丁寧に対応してくれますよ‼︎

長くなりましたが。終わり！笑