

## あなたの声を、お聞かせください。

いつも、私のパーソナルトレーニングをご受講いただきまして、誠に、ありがとうございます。  
今後もより多くのお客様に喜んでいただくため、アンケートへご協力いただければ幸いです。  
ご受講、感謝を申し上げますと共に、今後もご愛顧いただけますよう、お願い申し上げます。

パーソナルトレーナー 高田 洋史



| お名前   | 性別                                    | 年代   | ご職業 |
|-------|---------------------------------------|------|-----|
| 大坪 千春 | 男・ <input checked="" type="radio"/> 女 | 40 代 | パート |

Q1, トレーニングを始めようと思ったきっかけは、何でしょうか？

正しい ダイエット に 取り組む ため。

Q2, 私を、パーソナルトレーナーとしてを選んでいただいたきっかけは、何でしょうか？

紹介 で 教えて もらいました。

Q3, 私の、パーソナルトレーニングを受けていただいて、ご感想はいかがでしたでしょうか？

VIPR を使った の トレーニング は 初めて という 事 も あり、動きに  
とまどい ましたが、動きを 分割 して の 指導 や、筋肉 の 動き や  
効果 を 分かり やすく 説明 が あり 信頼 して 受ける 事 が 出来 ました。  
また、スーパー で 実際 に 手 に 取っ て の 食 指導 は 大変 分かり やすく 意識 が 高ま  
りました。

Q4, トレーニングを始めて、お身体やお気持ちに、効果・変化はありますか？

今まで 間違っ た 動き を して いた 事 に 気付 いた 事。食 の 知識 を 教 えて 頂 いた 事 は  
今後 の 食 生活 に 大 変 変 化 し、家 族 の 食 生活 に も 繋 がる と 気 付 け ざ れ  
ました。これは 私 一 人 の 問 題 で は 無 い と 気 付 け た 事 は  
大 変 な 収 穫 と な り ました。

Q5, これからパーソナルトレーニングを受けてみようと思っている方へ、アドバイスをお願いいたします。

私は 間違っ た 知識 を 正 す きっかけ と な り ました。  
今後 の 生活 に 大 変 変 化 す る 事 間 違 い あり ませ ン。

ご記入ありがとうございます。本内容については、HPやSNSなどでご紹介させて頂く場合がございます。