

## 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

古館潤也

性別

男・女

年代

40代

ご職業

会社員

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？

個人でのトレーニングにも限界があり、あらためて専門の方に教わりたいと考えた為。  
また個人のやり方では、交感神経も交感神経も悪く、  
一度きちんと身に付けたいと思っていた事もあります。

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？

もちろん、高田さんを個人的にお知り合いだった事もあるが、  
大手スポーツクラブのパーソナルトレーナーのような素人指導では満足出来ず、  
より専門知識のある方をお願いしたいと考えていた為。

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？

少しマニマニなところもあるが(笑)  
「こうやったら交感神経よ」とか、具体的に指導してもらえ、  
交感神経の良いトレーニングが出来るとなった事は良かったと思います。

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？

加齢による体の衰えをストップしている気がします。  
「若いヤツにはまだまだ負けたくない!!」と強い意志が  
継続できているかな？

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。

筋肉は身体を支える大事なパーツだから、  
運動不足や加齢でどんどん衰えていきます。  
正しいフォーム、交感神経の良いトレーニングで、いつまでも若々しく括弧しよう!

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。