

今年も素晴らしい結果に終わることができました。

受講された皆さま、3ヶ月間大変お疲れさまでした！

体 重      平均 -5.5 kg      最大 -11.5 kg

体脂肪率      平均 -5.2%      最大 -11.2%

腹部回り      平均 -9.7 cm      最大 -15.5 cm

腕 回 り      平均 -0.6 cm      最大 -4.2 cm

基礎代謝量      平均 -20kcal      最大 +18kcal