



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