



# パーソナルこらむ 9

## エスティパーソナルの様子ที่わかるコラム

9月から新しく、パーソナルに特化したコラムを開始します！

トレーニング中での効果の実感や最新のトレーニング情報など、皆様の普段のトレーニングルーティンに組み込む内容の発信をしていきます。読み物にしては軽くてラノベみたいな感じで書いていくつもりですので、「へー」くらいでお時間ある時にお読みください。



## エスティパーソナルってどんな事をするの？

一言で言ってしまうと「自由」です。

お客様の要望に合わせて、トレーニング、スタジオレッスン、ピラティス、ストレッチなど...一人ひとりの身体の状態に合わせて必要なプログラムをご提案します。

トレーニングが初めて、何から始めていいかわからない、1人で続けられるか不安、という方にオススメです。



## お客様の実際のお声を届けていきます！



パーソナル受講中のお客様のお声を載せていきます！見た目の変化や、体重の増減、体組成計の記録など、全てリアルに記録します！

時には、お客様インタビューとしてお写真やお声を載せることもあるかも。

ところで、この2人の写真何となく見覚えがあるんですけど、どこかでお会いしたことありましたっけ...？

皆様、知ってたらずひ教えて下さい(笑)

## 作成担当の独り言...

ありがたい事に、エスティ以外でもパーソナルトレーニングの需要は高まって来ているんですね。個人的には嬉しい変化です。

痩せたい、筋肉をつけたい、もっとカッコよくなりたいetc...など、理由は様々。ですが、共通してお客様のお声は「もう少し早く始めれば良かった」

「今日という日は残りの人生の最初の日」という言葉の通り、今が1番若いわけで...思い切って新しい事にチャレンジしてみるのもいいですね。私、何しよう。



インストラクター 阪口