

ウエスト周径囲

1ヶ月で

最大

**-8cm**  
down

平均 **-1.7cm**

※ 参加人数… 128名

ウエスト、絞りました。

イベントレッスン『ウエストを絞る』にご参加いただき、ありがとうございました!!  
ここで得ることのできたお腹の意識・感覚は、あなたにとっての一生の財産です。  
今年も来年も再来年も、薄着の季節をずーっと楽しく過ごすためにも、  
今後も日々のレッスンでこの感覚をしっかりと身体にすり込んでいきましょう♪

たくさんの  
喜びのお声を  
頂きました!

- ・一言で言うと、『継続は力なり』。別の部位のシェイプアップもやってみたくなりました! (-8cm/60代女性)
- ・いつもウエストのサイズが気になるようになり、こっそり家でも測っていました! (-5cm/50代女性)
- ・回を重ねるごとにサイズが減っていくのが楽しみでした! (-4.5cm/60代男性)
- ・レッスンと併せて食事にも気をつけるようになり、サイズダウンに成功しました! (-7cm/30代女性)
- ・お腹を使う感覚が理解できるようになり、普段からも意識するようになりました! (-6.5cm/40代女性)