



お待ち
いたしました。
1カ月間の成果を
発表します。

令和初の本気決意

山田支配人代理と カラダ革命ダイエット!!

実施期間
10/1(火)
▼
10/31(木)

結果発表!!

1カ月間で体脂肪率3%の難関を達成された方は、

なんと**5名**の皆様です。

目標達成された皆様
おめでとうございます

バンザイ



- 第1位 O.Nさん **5.2%ダウン** ↓
- 第2位 N.Mさん **4.8%ダウン** ↓
- 第3位 H.Mさん **4.6%ダウン** ↓
- 第4位 T.Kさん **3.5%ダウン** ↓
- 第5位 F.Mさん **3.2%ダウン** ↓



見事目標を達成された上位3名様のご喜びの声

第1位

5.2%ダウン

O・Nさん

ココナツオープン以来、ほとんどマシンを使っただけの筋トレは経験もなく不安でしたが、やっているうちに面白くなってきたのは自分でも意外でした。これからも筋トレを続けようと思います。

第2位

4.8%ダウン

N・Mさん

3%いかなかったらどうしようというプレッシャーが常にあり正直キツかったです。仲間がいてスタッフも励ましてくれて良かったです。

第3位

4.6%ダウン

H・Mさん

ダイエット企画に参加し運動に対する意識が変わりました。無理なくサイズダウンが出来たのもスタッフの親身なアドバイスのおかげです。

ちなみにこの企画を先頭に立って奮闘していた山田支配人代理は…

随分
頑張りましたが、
残念ながら
目標達成せず!



- 体 重 77.4kg ▶▶▶ 75.4kg
2kgダウン ↓
- 体脂肪量 13.7kg ▶▶▶ 12.2kg
1.4kgダウン ↓
- 筋 肉 量 59.8kg ▶▶▶ 59.7kg
0.1kgダウン ↓
- 体脂肪率 18.4% ▶▶▶ 16.1%
2.3%ダウン ↓

