

素晴らしい結果に終わりました！ 受講者の皆さま大変お疲れさまでした

体 重	平均	-5.17 kg	最大	-8.3 kg
体脂肪率	平均	-5.92%	最大	-13.2%
腹部周り	平均	-5.00 cm	最大	-15.5 cm
腕周り	平均	-2.19 cm	最大	-6.90 cm
基礎代謝量	平均	-13.5kcal	最大	+34.0kcal



安比高原ゲレンデ登山



ダンベルトレーニング



ハンドクラップダンス



水中運動