

①	40歳女性	ダイエット	体脂肪率32% → 22%
	・3ヶ月間 ・週1.2回のパーソナルトレーニング + 自主トレ ※お酒はやめず		その後もパーソナルトレーニング継続し、 20%前後をキープ

②	55歳男性	ゴルフパフォーマンスアップ	ドライバー飛距離 30ヤードアップ
	・5ヶ月間 ・週1回のパーソナルトレーニング + 自主トレ		その後もパーソナルトレーニング継続し、 体脂肪率なども減少

③	72歳女性	身体機能改善	10~50Mの歩行で脚痛みあり → 10分程度の歩行痛みなし
	・3ヶ月間 ・週1回のパーソナルトレーニング ※自主トレなし、運動嫌い		その後もパーソナルトレーニング継続し、 5ヶ月時には、通常通りの歩行可能に

④	27歳男性	アメフトトップリーグ選手	5シーズン連続ケガあり → ケガなし、パフォーマンスアップ
	・1年間 ・週1回のパーソナルトレーニング + 全体練習		その後もパーソナルトレーニング継続し、 パフォーマンス更に向上

⑤	74歳女性	身体機能改善	寝返り、立ち上がり困難 → どちらも問題なく可能
	・6ヶ月間 ・週1回のパーソナルトレーニング + 自主トレ		その後もパーソナルトレーニング継続し、 姿勢改善、体脂肪率現象

⑥	45歳男性	ダイエット	体脂肪率23% → 13%
	・3ヶ月間 ・週1回のパーソナルトレーニング + 自主トレ ※食事指導あり		その後もパーソナルトレーニング継続し、 筋肉で体重アップ

⑦	64歳男性	クロールのタイム短縮	25M 20秒0 → その場の練習で18秒5
	・1回の水中での泳法指導		

⑧	42歳女性	テニス時膝痛改善	長年、膝痛&水がたまる状態 → 問題なくテニス可能
	・1年間 ・週1回パーソナルトレーニング + 自主トレ		その後もパーソナルトレーニング継続し、 以後1回も膝痛なし

⑨	70歳女性	坐骨神経痛、肩痛改善	長年の症状がほぼ0まで改善 姿勢が美しく
	・1年2ヶ月 ・週1回パーソナルトレーニング + 自主トレ		その後もパーソナルトレーニング継続し、 筋力、筋量もアップ。見た目60歳。

⑩	30歳女性	膝痛	スポーツ時の膝痛あり → なし
	・1回 ・オーダーメイドインソール + パーソナルトレーニン		