

ニコニコペースのなかま

Vol.2

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。今回は佐賀県吉野ヶ里町でトレーニングされている宮城房代さんです。

【ニコニコペース運動、最高！】

ニコニコペース運動の効果を知ってもらい、多くの方に取り組んで頂けるならと、この記事に快く協力していただいた宮城さん。利用を開始されたのは昨年夏。膝の治療が終わり、リハビリを医師から勧められたことや体重増加が気になり出したとき、広報誌でトレーニングルーム紹介を見たのがきっかけ。きつすぎず？楽過ぎず？の運動に効果が期待できるのか不安もありつつ、減量コースに参加。3ヶ月で3kg減に成功！その後も指導員の支援を受けながら継続し1年3ヶ月で11kgの減量に成功されました。



左側が宮城さん右側が古賀さん

【宮城さんから皆さんへのメッセージ】

週3回利用するようになり、今では体調が絶好調！スタッフの方からの「頑張ってるね」の声かけが何よりの励みになります。また、この運動のすごいところは効果が体重減だけではなくた事です。

【その他の効果】

①膝痛の改善 ②血液検査項目の改善 ③ぐっすり眠れるようになった。前向きな気持ちになった

【宮城さんのようになりたい！】

「宮城さんの効果を聞いて、私も！と今年の5月から利用を開始しました。」という古賀さん。2kgの減量に成功し、体力も向上。「運動後の爽快感が気持ちいい！」と現在は週4回利用されています。