

【短期集中プログラム(3ヶ月間)】

年齢 ☞ 43歳 性別 ☞ 女性

身長 ☞ 149.0cm

目的 ☞ 身体引き締め、姿勢改善

【 BEFORE 】

測定日 ☞ 7/4

体重 ☞ 49.2kg

体脂肪率 ☞ 27.5%

筋肉量 ☞ 33.7kg

【 AFTER 】

最終測定日 ☞ 10/17

体重 ☞ 47.5kg
(-1.7kg)

体脂肪率 ☞ 24.5%
(-3.0%)

筋肉量 ☞ 33.9kg
(+0.2kg)

