



【短期集中プログラム(3ヶ月間)】

年齢 ☞ 34歳 性別 ☞ 男性

身長 ☞ 175.4cm

目的 ☞ 腹筋を割りたい

【 BEFORE 】

測定日 ☞ 7/5

体重 ☞ 75.2kg

体脂肪率 ☞ 15.5%

筋肉量 ☞ 60.2kg

【 AFTER 】

最終測定日 ☞ 9/29

体重 ☞ 69.4kg
(-5.8kg)

体脂肪率 ☞ 9.4%
(-6.1%)

筋肉量 ☞ 59.7kg
(-0.5kg)