



## 【短期集中プログラム(3ヶ月間)】

年齢 ☞ 39歳 性別 ☞ 男性

身長 ☞ 170.0cm

目的 ☞ 減量

### 【 BEFORE 】

測定日 ☞ 7/4

体重 ☞ 91.0kg

体脂肪率 ☞ 26.0%

筋肉量 ☞ 63.8kg

### 【 AFTER 】

最終測定日 ☞ 10/3

体重 ☞ 80.1kg  
**(-10.9kg)**

体脂肪率 ☞ 18.5%  
**(-7.5%)**

筋肉量 ☞ 61.9kg  
**(-1.9kg)**