

Congratulations!



FITNESSSTAR Nagoya- 6/16 木村 由美 さん

今までサマースタイルアワードと言う大会に出させて頂きましたが今回はフィットネススタージャパンと言う大会に出場させて頂きました。サマースタイルアワードには無いフィットネスモデルと言うスポーツウエアを着用した部門です。出場する前は毎回緊張と不安でいっぱいになりますが、その度にthreeBジムでなりさんに不安を楽しい気持ちに変えてくれる言葉を頂きます。部門に合わせたトレーニングも入念にして頂き、ボディメイクと共に心のケアもしてくれるので本番当日は落ち着いて舞台上に立てました!そのおかげでフィットネスモデル部門 準優勝 頂きました。これで終わりではなく、女性としてもっと身体も中身も進化して行きたいので、これからも一途にthreeBにお世話になりたいと思います。



BEST BODY JAPAN Nagano- 6/22 今橋 由紀 さん

減量が上手く進まなかった上に、1週間前、古傷の膝に、水が溜まり「欠場」という文字が頭を過ぎりました。でも、なりさんが「大丈夫です!!」と。その言葉は、とても力強く、私の頭の中から、いつしか「欠場」という文字が消えていました。そして、グランプリを頂くことができました。諦めなくて良かったです。また、次に向かって頑張りますので、なりさん、そして、threeBの皆様、引き続き、サポート宜しくお願い致します。



BEST BODY JAPAN Nagano- 6/22 荒井 有美 さん

やっと念願のグランプリを頂く事ができました。なりさんのところに通うようになりまだ8か月くらいですが、トレーニングもさることながらメンタルでも支えて頂いております。自身もパーソナルトレーナーなのですが色々学ばせて頂いています。今はベストボディに出る事が楽しくて、大会で多くの方と知り合えて刺激も受けたりと。今日からまた日本大会に向けてその舞台に立つのに恥ずかしくないように整えていきたいです。



BEST BODY JAPAN Maebashi- 6/23 門間 香奈 さん

本格的にトレーニングを始めて「ベストボディジャパンに挑戦したい!」と思い知り合いのピキニ選手の方に相談をしたら「コンテストで勝ちたいなら、なりさんの所に行くといいよ。」と言われ、駆け込んだのがthreeBでした。トレーニング、ウォーキング、ポーキング、分からないことだらけで、不安でいっぱいでしたが毎回60分のパーソナルの時間で的確なアドバイスをもらって地元でトレーニングや練習をしていく中で少しずつ自信に繋げる事ができました。グランプリを獲得することを目標に過ごした半年間。初出場の新潟大会で3位で悔しい思いをしました。大会当日の動画を送りフィードバックをしてもらって改善してから挑んだ前橋大会。会場でのなりさんの心強いサポートのおかげで安心して挑めました!結果念願のグランプリ!とても嬉しかったです。ひとりでは着地点が分からず成し得なかった結果です。本当に感謝しています。今後は日本大会に向けてさらに頑張っていきたいです。



BEST BODY JAPAN Maebashi- 6/23 小林 園子 さん

昨年の終わりの宇都宮大会にBBJ初参加。何にもわからなかったで、なりさんの門を叩きました。負荷をかけると激しい頭痛が襲うようになって、もう大会は諦めようと思いつつ折れそうになった時、なりさんがメンタル面を強力にサポートしてくださり、結果ファイナルまで残る事が出来ました。今年になりさんが教えてくれたトレーニングや食事管理をコツコツと行い、このような賞をいただく事が出来ました。前橋大会の予選でポーキングが上手くいかず落ち込んでいるいたところ、またしてもなりさんが「大丈夫だ!絶対挽回できる!俺が言うんだから間違いない!」と強く背中を押してくださり、自信を持ってファイナルにのぞむことができました。トレーニングだけではなく、なりさんの心のサポートはほんとにもないパワーを感じます。心からありがとうございます!と言いたいです。

Let's SIRI-TORE

「皆で楽しく桃尻に!」をテーマに6月16日(日)グループレッスンイベントが開催されました!



★★内容凝縮!濃厚桃尻 Event★★

- バンドトレーニング45分
- プーティー体験会30分
- SI-RI写真撮影会

尻トレ初の方も多し中、一生懸命「痛い!」「キツイ!」「キてる!」など、みなさん辛いながらも嬉しそうなお顔を浮かべてトレーニングを頑張ってくれました!これを機にお尻のトレーニングを始めようとおっしゃってくれる方がたくさんいて、お家でできるトレーニング用にと、なんと参加者の半分がバンドを購入していただきました!次回お会いする時がとっても楽しみですね!!



最新マシン、プーティービルダー体験では、全員「お尻に入ってる!」「お尻にしかこない!凄い!」と好感触!マシントレーニングの楽しさも、十分に伝えられたかなと思います!



その後はパンプアップしたお尻を綺麗に見せる撮影会☆ピンク色のバック紙に、みんな♪可愛い一歩と大興奮(・∀・)♡一人一人SI-RIポーズを伝授して、「映え」なお写真を撮りました。

大人数でやるトレーニングにはパーソナルとはまた違う楽しさがありますね。また第2回も開催するので、是非是非ご参加、宜しくお願い致します(*´▽`*)



Do your best!

今回応援するのはこちらのthreeB生お二人 7/7(日) BEST BODY JAPAN YOKOHAMA★
ルーバ(√) (√)フルー ちなみにワタシ片岡は他大会参戦後です…!



秋山 夏子 さん

運動とは無縁でむしろ運動神経は悪い私ですがダイエット目的でトレーニングを始めて約1年、最初は続かないだろうと思っていましたが、体重が落ち体型が少しずつ変わっていくのを感じるうちにトレーニングにハマった頃、ベストボディジャパンに出場された方のインスタを見つけてこれに出てみようかな。から出でみたい。に変わり、出たい!!と思うようになったのもつい数ヶ月前…そこからはベストボディジャパンに向けて目標を設定し直し、毎日トレーニングに自分の時間を費やしました。たった一度の人生のうちの数ヶ月、自分のためにやる事をやるしかない。努力した分だけ必ず良い結果が出るとは限りませんが私にはこの経験が残ります。大会まで残り数日、時間の許す限り自分と向き合い悔いのないステージにしたいです!!



志摩 由美子 さん

レベルの高い横浜大会に出場するのを最後まで迷っていましたが、なりさんに背中を押され出場を決めました。そこからは、お尻と背中中のトレーニング、食事管理、そしてメンタルのケアまでしていただきました。一人では全然減らなかった体重も、アドバイス通りやったら短期間で目標まで到達しました。すぐ自信をなくしてしまう私に、なりさんはいつも前向きな言葉をかけてくれて、その度に心を持ち直しました。人と比べることなく、最後まで諦めず、自分のベストを尽くします。ありがとうございました。

New Face



threeBに新しいSTAFFが入りました(・∀・)

鎌田 光輝 かまた みつき

- 大阪府出身 A型 3月2日生まれ
- 趣味: 旅行、サーフィン、ゴルフ、スポーツ観戦

ホノルル/ハーフマラソン/ハパリア世界年齢別2位、日本人2位
ベストボディジャパン大阪:ファイナリスト

経歴:前職は某有名パーソナルジム勤務。幼少期より野球、空手、水泳、ボクシングとスポーツ経験豊富で大学在学中にロサンゼルスへ語学留学をすると共に現地のトレーニングジムに通い、フィットネス文化の違いなどに刺激を受けパーソナルトレーナーを志す。某有名パーソナルトレーニングジムに入社すると一気に人気トレーナーとして活躍。年間1500セッション以上行い、一般の方からアスリート、経営者など幅広い業種のお客様を担当。

ごあいさつ:トレーニングを通してお客様が理想の体を手にし、その先の人生がより輝き、幸せになれるよう全力でサポート致します!共に人生最高の身体と心を作り上げましょう!

編集後記:カヲオカ

夏遊びがたくて仕方ない梅雨明け切望中32歳ワタシ片岡です → → → → →
(*) (√) /大会出てきました! 結果は3位、...。まだまだ課題点はたくさんありますが、とりあえずお尻・胸を大きくしたいです (*´ ▽ `*) っっん胸を大きくする良い方法?体質の方は是非片岡までご教習お願い致します!!!



味付けせず水で飲めばトータルワークアウトのタンパク質の中では最高の吸収率で、トレーニングやコンテストに参加している方におススメ! 甘味料などの余分な物は一切入っておらず、炭水化物も控えめになっています。プロテインを飲むとお腹を壊しちゃう方も、このプロ



テインだとお腹が痛くならないという高評価をお客様からいただいています♪ただやっぱりちょっと飲みにくいな~と感じちゃうならジュースで割ると美味しくなります(・∀・)b
ちなみにワタシ片岡はカルピスと割って飲むのが好きです♡