

シェイプスガールのクチコミ ShapesGirl 口コミ





Yamabe Sachiko

5 件のクチコミ



★★★★★ 4 年前

ダイエットするには食事が大切だとは分かっていますが、なかなか食事だけのダイエットで上手くいきませんでした。やはりトレーニングです。Shapes渋谷さんでは、それを身をもって感じました。シェイプスさんの推奨のボディメイク方法のシセトレが効いていると思います。65キロから49キロになり、足と腰回りが特に締まりました。パーソナルトレーナーさんの親切な励ましもあります。実は以前も、シセトレといわれる、骨盤を垂直にするといっていた女性専用ボディメイクジムに入会してましたが、別物のジムのShapesで変わりませんでした。他の方のクチコミにもありましたが、やはりシェイプスは、シェイプス創始者の責任運営のボディメイクジムに行くべきです。

 17





reiko yamada

2 件のクチコミ



★★★★★ 4 年前

数々のモデルさんのダイエットトレーニング指導など、Shapes代表のおせきとしあき氏直営ボディメイクジムという点で、このシェイプス渋谷本店のモデルダイエットコースで期間集中ダイエットをしました。エステサロン、インディバ、ヨガ、ピラテス、こちらと同様の女性専用パーソナルトレーニングや有名パーソナルトレーナーの筋トレまで、痩せて体型改善できそうな、あらゆるものやってきましたが、満足できませんでした。色々お金と時間をかなり費やしました。初めから、ここでパーソナルトレーニングする ...
[もっと見る](#)



16



Naomao Tomi

6 件のクチコミ



★★★★★ 4 年前

以前は、他の女性専用ボディメイクジムでパーソナルトレーニングしてました。全くと言っていいくらい、体型は変わりなく、そのパーソナルトレーナーさんから、あなたは筋肉つきにくい体質で痩せない身体だからとまで言われていました。何かが違うなあとはいながら、何年か過ぎて、何年かぶりに友達に会うと、私と同じような体型だったのが、別人のように、すらりとした健康的な引き締まった体になっていて、どうしたのか聞くと、SHAPES渋谷本店のパーソナルトレーニングでした。痩せない体質だと言われてか ...
[もっと見る](#)



13





Misako Nogimori

5 件のクチコミ



★★★★★ 4 年前

パーソナルトレーニングは、女性専用のパーソナルトレーニングジム、ここシェイプスガール渋谷店以外にはないと言えます。口コミサイトや比較サイトにShapesの評判やシェイプスのクチコミに惑わされてはいけなかったと思います。そのせいで、3年も間違ったボディメイクをしていました。以前通っていた新宿のShapesでは私の骨盤は前傾だと言っていたましたが、実は反対の後傾だったのです。どうりでシセトレで骨盤の傾きをリセットして、体型がよくなるどころか、痩せないし、ダイエットできないは、逆に足や ... [もっと見る](#)



11



Yoshie 宮澤

6 件のクチコミ



★★★★★ 3 年前

シセトレが自分の身体に合っているのか、いままでのパーソナルトレーニングより、軽い負荷なのに倍以上痩せ、ウエスト、ヒップ、足のパーツから引き締まっていきました。辛口な言い方をすれば、これが本来のボディメイクということなのだと思います。これからも、シェイプスガール渋谷を利用したいと思います。



9





Moir Akiyama
1 件のクチコミ



★★★★★ 3 年前

長年の運動不足、出産の骨盤のせいか、食事や筋トレ、ジムと何しても痩せなくなっていたところ、こちらの女性専用パーソナルトレーニングジム・ShapesGirl渋谷本店を知り、10キロ近く減量できました。辛いのではと、半信半疑でスタートしたのですが、女性パーソナルトレーナーさんが本当に親身になってくれたので、私には長く感じる70日のコースもあっという間でした。



1



松本裕子
ローカルガイド・24 件のクチコミ・204 枚の写真



★★★★★ 3 年前

とにかく凄い!食事制限と無理のない筋トレで2週間で2キロ、2ヶ月で5キロ痩せました。ちなみに私の年齢は58歳。昔の身体に戻りつつあります。トレーナーさんに感謝



1





Kiyoko Yamamori

9 件のクチコミ



★★★★★ 3 年前

何年も色々なパーソナルトレーニングしてきて、シェイプスガール渋谷（Shapes渋谷）のパーソナルトレーニングが一番合っていました。



3



Sakurai Jinny

1 件のクチコミ



★★★★★ 4 年前

（Google による翻訳）女性のための優れたパーソナルトレーニングジム

（原文）...[もっと見る](#)



7



Ashley B

1 件のクチコミ・2 枚の写真



★★★★★ 1 年前

初めてのパーソナルトレーニングで不安もありましたが、女性専用とピンクのジムに惹かれて通い始めました。食事トレーニングもしっかり指導してくれたおかげで目標以上痩せることができ、自信が持てるようになりました。これからも継続して通います。



satomin kinjou
10 件のクチコミ



★★★★★ 4 年前

シセトレが素晴らしい。筋トレしても痩せない女性には、こちらのボディメイクトレーニング方法のシセトレが合うと思います。私は他のパーソナルトレーナージムで痩せなかったので移転してきました。たしか美川さんの番組だったと思いますが、Shapes代表のカリスマボディメイクトレーナーのおぜきとしあき氏がテレビ番組で取り上げられていたのを見ていましたが、何故か他のパーソナルに行ってしまった。テレビを信用して初めからシェイプス沖縄に決めれば良かったです。遠回りしましたが、Shapesで、...[もっと見る](#)



ちゃんあ
ローカルガイド・39 件のクチコミ・191 枚の写真



★★★★★ 4 年前

嫁がここに入って
10キロも痩せてめっちゃモデル体型になってます🎵
かなりオススメ😊



2





mima kakazu (KFM)

12 件のクチコミ



★★★★★ 4 年前

私にぴったりのパーソナルトレーナーさんでした。テレビ番組に取り上げられているのをみて興味もちました。一般的にカリスマの監修というと、現場のスタッフはそんなに大した事ないことが多いものですが、このトレーナーさんは違いました。全国にパーソナルジムをプロデュースされている著名なボディメイクパーソナルトレーナーさんの監修のパーソナルトレーニングジムというだけあります。内容は、しせとれという姿勢を整えるトレーニング→全身の筋トレ→姿勢を整えるトレーニング→全身の筋トレ→代謝アップ...[もっと見る](#)



caa

1 件のクチコミ



★★★★★ 4 か月前

初めてパーソナルジムに通いました。運動が苦手で食べる事が好きなので、...[もっと見る](#)





Sayaka Minor

2 件のクチコミ・1 枚の写真



★★★★★ 4 か月前

いっしょに通っています。

猫背に悩まされダイエットも兼ねてこちらにお世話になっています♡

日頃の生活習慣や何気なくやっている姿勢についてダメな理由を分かりやすく教えてくださいるので、忘れず意識できます！...[もっと見る](#)



yon

1 件のクチコミ



★★★★★ 5 か月前

身体を引き締めたくて1ヶ月のコースを体験しました。普段運動もしないので続くか不安でしたがトレーナーさんも優しく、筋トレの項目を終えるたび褒めてくれるので達成感で満たされて次も頑張ろうと思えるようになりジムに通うのが楽しみになりました。食事管理してもらいましたが、普段あまり食事にも気を使った事が無かったのでとても勉強になりました。これからも食事にも気をつけて、筋トレも続けて行きたいと思っています。



Miki Yokoyama

5 件のクチコミ



★★★★★ 3 年前

シェイプスガール沖縄店は、沖縄の女性ボディメイク & ダイエット専門のパーソナルトレーニングジム。東京在住の友人がシェイプスガールShapesGirlの渋谷の本店に通って、すごく痩せてたので、その支店のshapessgirl沖縄店に興味を持ちました。女子力あがるピンクの筋トレ器具がかわいく、おしゃれなパーソナルジムです。私に合っていて、体型が引き締まり、特に足と腰回りが細くなりました。女性パーソナルトレーナーが本当に親切です。



[シェイプスガールのクチコミ](#)

[ShapesGirl 口コミ](#)

[シェイプスガール](#)