

首や背中も、姿勢も良くなった結果… 行動が増えてダイエット にも成功しました

Mさん(会社員/30代女性)

休みの日は、以前はずっと家にいて、外に出なかったけど、今は出かけたり、ジムに行ったり、施術を受けたり、行動するようになりました。

※Movingbodyに2023年6月から通い始めたMさんは、コロナ禍にデスクワークに立ち仕事と多忙な日々で、徐々に不調を抱えるようになっていたそうです。

初めて来店した時は、サロンでは頻繁に聞くタイプの悩みという印象でした。

でもいざ通い始めると…

その後の変化が素晴らしく、ぜひ多くの方に伝えたいと考え、インタビューを依頼したのでした。

(インタビュー：'24.1月)

一まず最初に、体のケアをしようと思ったきっかけを教えてください

コロナが流行った期間は 何もしなかった

コロナが流行った期間は本当に何もしてなくて、身体の歪みを感じるようになりました。それでも2022,3年はとても忙しくてしばらく放置していました。



デスクワーク/立ち仕事と、熱心に取り組む日々で、いつもとても忙しそうなMさん。

そんな状態でも目標を持ってコツコツと通って、体をすっかり改善させたしっかり屋さんです。

そうしているうちに背中がすごく痛くなって…その時の自分は、**すごい疲れているし、そろそろ30代後半になるし、何か流石にやんなきゃなというのがきっかけ**でケアを始めようと思いました。

一背中中の痛みが身体に注意を向けてくれたのですね。それで何をしましたか？

マッサージじゃない、根本的な改善を しなきゃと考えるようになった

最初は4、5月頃にマッサージに行きました。でも**マッサージは行った直後だけしか良くならないから、マッサージだけじゃダメ**だなと思って、**根本的な改善をしなきゃ、どうすればいいか**と考えるようになりました。

以前整体とストレッチを両方やってくれるサロンで体質改善したことがあったので、それで整体とかストレッチをやってくれるところを探しました。

一それでMovingbodyを発見したということですね。

6月の中旬ごろ、googleで蒲田・糀谷あたりで『ストレッチ 整体』で検索をかけてホームページを見つけました。

一Movingbodyの第一印象はいかがでしたか？

しっかりやってくれそうだなと思った

ホームページを見て、ちゃんとしているんだなと思いました。**予約の方法とか、どうやったら良くなってゆくのとか、分かりやすくしっかりと書いてあったので、サービスもしっかりやってくれそうだな**と思いました。

一『ストレッチ 整体』というキーワードでMovingbodyを見つけて「よしここに行こう」と選ぶに至ったポイントはなんですか？

- ・自分の目的の**整体とストレッチをしっかりとやってくれそう**だから
- ・マッサージのような完全に**受け身の施術だけでなく、整体の施術と、自分もセルフケアやストレッチに取り組む、そういう努力が自分には必要**だと思ったから。
- ・**元々継続して通うつもり**で、家から近くて通いやすいから。

※お話しから要点をまとめました

「これから通って身体を変えてゆくぞ！」というお気持ちが伝わってきますね。
実際にサービスを受けた感想を教えてください。」

首のリンパの痛みが、1週間後くらいに 明らかに痛くなくなって、 効いているんだなと実感できた

初回の施術の後、背中の変な感じがなくなりました。それもよかったんですけど、**1番驚いたのは、特に首の右のリンパが元々腫れたり痛くなりやすく、押したりしていたけど、それが1週間後くらいに明らかに痛くなくなって**、「これは行き始めたからだな、効いているんだな」と実感できました。



「素晴らしい成果ですね。全身の施術で整って
予想以上の効果が出るケースはしばしばあります。ちなみに、その後も半年ほど
続けて通って、思ったことや変化したことはありますか？」

通った結果、6kg痩せることができた

セルフケアを教えてくれたことがとてもよかったです。youtubeの動画だけだとわからなかったりもするけど、実際に「こうやってやるんですよ」と**直接やり方を教えてくれることがとてもよかった**です。

それで、**施術を受けて自分でもセルフケアにも取り組んで**…と通ううちに、ずっと悩んでいた肩こりや、首、背中も楽に、姿勢も良くなりました。

さらに**通ったことが高じて**、そろそろちゃんと痩せようと思って、**フィットネスジムにも行こうかな**という気持ちになりました。

それで**6kgやせることもできました**。



一体の歪みや背中中の痛みが改善して、それで終わりにしなかったのが、その後のいい流れを作ったのですね。

休みの日に行動するようになった

はい、以前は休みの日はずっと家にいて外に出なかったけど、今は出かけたり、ジムに行ってダイエットに取り組んだり、施術を受けたり、行動するようになりました。

もし通っていなかったら、今も首や背中、腰が痛いな—と言って、休日も何もしていません。

—Movingbodyが、Mさんの行動が変わるきっかけになれたことを光栄に思います。そこまで続けられた要因、Movingbodyの良い点を教えてください。

改善したい人に続けやすい環境を提供してくれる

(継続コースのpopを指差して)やっぱりこういう、定期的に通おう・改善しようとする人に対して、継続コースやお得になる方法など、続けやすい環境を提供してくれることかな。

—最後に、今後の期待・要望を教えてください

今通っていて、現状の調子がいいから続けているので、これからもこのまま保てるようにしてほしいです。

—半年の成果として、体の引き締まり具合や姿勢が変わったのが施術をしていてもよくわかります。

(施術で)肩や股関節を動かしていても全然違いますからね。

今後にも更にパフォーマンスをより高められるように全力で対応いたします。

今日はありがとうございました！

