



人生が変わったセントラル

三姉妹さん（ときわ台店）

私はときわ台店に通って10年になります。
昨年から長女21歳と次女19歳も入会し楽しく
通っています。

長女は生まれつきの障害があり、筋力が弱
くすぐに疲れてしまいます。手首が弱く、痛
くて泣いている日もあり、常に両手首にサポ
ーターをして生活しておりました。少しでも
筋力、体力がつくようになってほしいなあ。
と思い、市川先生のパーソナルトレーニング
を受けることにしました。三カ月が過ぎた頃
本人から『お腹に力が入るようになって立ち
上がる時に手をつかなくて立てるようになって
たよ！』と報告を受け、その後手の痛みが全
くなくなり、サポーターも必要なくなりました。
た。そして半年後には、立ったまま靴下がは
けるようになり、自転車で坂道をのぼれるよ
うになったりと、みるみるうちに力がついて
きました。本人は体がとつても楽になったよ

次女も体力がついてきて性格が明るくなり、	い	る	方	ま	に	に	ん	驚	結	本	普	好	ま	出	ち	そ	！
です。	こ	が	す	二	合	が	い	果	当	通	き	ま	来	が	し	と	と
	と	た	。	回	わ	、	て	も	に	の	な	し	る	前	そ	話	
	に	も		セ	せ	市	く	ち	も	の	の	た	よ	向	し	し	
	あ	親		ン	て	川	く	ろ	も	と	コ	り	き	き	て	て	
	り	切		ト	楽	先	し	ん	良	ん	ン	に	な	何	お	お	
	が	に		も	く	体	さ	の	り	よ	り	り					
	た	し		娘	苦	型	さ	の	、	り	、	。					
	く	て		が	い	も	る	の	病	娘	今						
	、	下		幼	お	変	の	友	の	ま							
	感	さ		い	ら	り	血	達	人	で							
	謝	り		頃	れ	、	液	と	生	た							
	の	、		か	ま	病	検	出	た								
	気	娘		か	せ	院	査	か	こ								
	持	の		け	し	の		け	と								
	ち	居		た	ま	先		け	、								
	で	場		り	し	生		、									
	い	所		も	ま	も											
	っ	が		も	せ												
	ぱ	あ		も	。												

親子の会話も増えました。
セントラルに通って、我が家はいいことば
かりです。ありがとうございます。これから
もどうぞ宜しくお願いいたします。