

目標に向かってがんばっています Part 2

7月号で紹介しましたが、あやチャンはパソコンを使ってレコーディングダイエットをしています。8月17日の日記の一部をお見せします。3月から始めて体重は7kg 体脂肪は6.1%減少しています!! 家ではおやつも食べず頑張っています。

体重 内緒		体脂肪 内緒	
朝食	昼食	おやつ	夕食
			
<p>ダイエット日記 ブートキャンプ 45分 犬の散歩 15分 こうき君がミスタードーナッツをみんなにごちそうしてしてくれた。 とても おいしかった。</p>			



あやチャン
メンバーと一緒にブートキャンプ中

わいかんぎゃらり~



<仲良し斎藤親子>

突然ですがスタッフ紹介~★

斎藤俊郎さんは もうダメと思われた
パソコンを見事に復活させてくれる
職人です。うしろに見えるパソコンも
治療中です。



また畑の先生の顔も
あります。ゴーヤ・ラッキョ

ジャガイモ・ニンニク
仔ゴ・ペコバナを
収穫しました。
「カレーの日」
に この野菜が
大活躍でした。
そして時には

少年野球のこわい鬼コーチ
に変身します。ちなみに
普段は優しいです…よ (麻理子)