

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2025年2月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	2/3	THE ボールエクササイズ
	2/10	筋肉倍増サーキット
	2/17	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	2/24	お休み

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	2/4	脂肪燃焼サーキット
	2/11	お休み
	2/18	THE ボールエクササイズ
	2/25	チェアエクササイズ

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	2/5	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	2/12	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	2/19	脂肪燃焼サーキット
	2/26	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	2/6	筋肉倍増サーキット
	2/13	お休み
	2/20	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	2/27	THE ウォーキング

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	2/7	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	2/14	THE 脂肪燃焼
	2/21	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	2/28	筋肉倍増サーキット

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	2/1	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	2/8	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	2/15	脂肪燃焼サーキット
	2/22	お休み
	—	