

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2025年5月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	5/5	お休み
	5/12	Let's 体力チェック
	5/19	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	5/26	脂肪燃焼サーキット

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	5/6	お休み
	5/13	筋肉倍増サーキット
	5/20	Let's 体力チェック
	5/27	チェアエクササイズ

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	5/7	Let's 体力チェック
	5/14	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	5/21	筋肉倍増サーキット
	5/28	THE 脂肪燃焼

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	5/1	Let's 体力チェック
	5/8	チェアエクササイズ
	5/15	脂肪燃焼サーキット
	5/22	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	5/29	THE ボールエクササイズ

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	5/2	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	5/9	脂肪燃焼サーキット
	5/16	Let's 体力チェック
	5/23	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	5/30	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	5/3	お休み
	5/10	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	5/17	THE ボールエクササイズ
	5/24	Let's 体力チェック
	5/31	筋肉倍増サーキット