

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2025年6月

氏名；

カルテ番号；

## 月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	6/2	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	6/9	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	6/16	THE ボールエクササイズ
	6/23	THE ウォーキング
	6/30	筋肉倍増サーキット

## 火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	6/3	THE ボールエクササイズ
	6/10	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	6/17	脂肪燃焼サーキット
	6/24	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	—	

## 水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	6/4	チェアエクササイズ
	6/11	THE ウォーキング
	6/18	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	6/25	脂肪燃焼サーキット
	—	

## 木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	6/5	THE 脂肪燃焼
	6/12	筋肉倍増サーキット
	6/19	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	6/26	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	—	

## 金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	6/6	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	6/13	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	6/20	筋肉倍増サーキット
	6/27	THE 脂肪燃焼
	—	

## 土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	6/7	脂肪燃焼サーキット
	6/14	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	6/21	チェアエクササイズ
	6/28	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	—	