

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】
2025年7月

氏名：_____
カルテ番号：_____

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	7/7	脂肪燃焼サーキット
	7/14	チェアエクササイズ
	7/21	お休み
	7/28	バランスUP！！ グラグラトレーニング

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	7/1	THE 脂肪燃焼
	7/8	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	7/15	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	7/22	筋肉倍増サーキット
	7/29	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	7/2	上半身を引き締めろ！！ ダンベル＆チューブ
	7/9	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ＆筋トレ
	7/16	THE ボールエクササイズ
	7/23	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	7/30	筋肉倍増サーキット

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	7/3	脂肪燃焼サーキット
	7/10	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	7/17	上半身を引き締めろ！！ ダンベル＆チューブ
	7/24	THE ウォーキング
	7/31	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	7/4	THE ボールエクササイズ
	7/11	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ
	7/18	脂肪燃焼サーキット
	7/25	チェアエクササイズ
	—	

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	7/5	THE ウォーキング
	7/12	筋肉倍増サーキット
	7/19	THE 脂肪燃焼
	7/26	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ＆筋トレ
	—	