

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2025年8月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	8/4	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	8/11	お休み
	8/18	筋肉倍増サーキット
	8/25	THE 脂肪燃焼

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	8/5	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	8/12	お休み
	8/19	チェアエクササイズ
	8/26	脂肪燃焼サーキット

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	8/6	脂肪燃焼サーキット
	8/13	お休み
	8/20	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	8/27	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	8/7	筋肉倍増サーキット
	8/14	お休み
	8/21	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	8/28	THE ボールエクササイズ

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	8/1	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	8/8	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	8/15	お休み
	8/22	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	8/29	筋肉倍増サーキット

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	8/2	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	8/9	THE ボールエクササイズ
	8/16	お休み
	8/23	脂肪燃焼サーキット
	8/30	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ