

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2025年9月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	9/1	脂肪燃焼サーキット
	9/8	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	9/15	お休み
	9/22	THE ボールエクササイズ
	9/29	お休み

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	9/2	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	9/9	THE ウォーキング
	9/16	筋肉倍増サーキット
	9/23	お休み
	9/30	お休み

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	9/3	THE 脂肪燃焼
	9/10	筋肉倍増サーキット
	9/17	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	9/24	チェアエクササイズ
	—	

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	9/4	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	9/11	チェアエクササイズ
	9/18	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	9/25	脂肪燃焼サーキット
	—	

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	9/5	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	9/12	THE ボールエクササイズ
	9/19	脂肪燃焼サーキット
	9/26	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	—	

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	9/6	筋肉倍増サーキット
	9/13	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	9/20	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	9/27	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	—	