

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】
2025年10月

氏名：_____
カルテ番号：_____

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	10/6	Let's 体力チェック
	10/13	お休み
	10/20	筋肉倍増サーキット
	10/27	THE ウォーキング

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	10/7	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	10/14	脂肪燃焼サーキット
	10/21	THE ボールエクササイズ
	10/28	Let's 体力チェック

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	10/1	お休み
	10/8	脂肪燃焼サーキット
	10/15	Let's 体力チェック
	10/22	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	10/29	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	10/2	お休み
	10/9	THE 脂肪燃焼
	10/16	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	10/23	Let's 体力チェック
	10/30	筋肉倍増サーキット

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	10/3	筋肉倍増サーキット
	10/10	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	10/17	お休み
	10/24	THE 脂肪燃焼
	10/31	Let's 体力チェック

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	10/4	Let's 体力チェック
	10/11	チェアエクササイズ
	10/18	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	10/25	脂肪燃焼サーキット
	—	