

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】
2025年11月

氏名：_____
カルテ番号：_____

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	11/3	お休み
	11/10	脂肪燃焼サーキット
	11/17	紅葉ウォーキング
	11/24	お休み

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	11/4	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	11/11	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	11/18	紅葉ウォーキング
	11/25	筋肉倍増サーキット

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	11/5	筋肉倍増サーキット
	11/12	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	11/19	紅葉ウォーキング
	11/26	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	11/6	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	11/13	脂肪燃焼サーキット
	11/20	紅葉ウォーキング
	11/27	THE ボールエクササイズ

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	11/7	チェアエクササイズ
	11/14	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	11/21	紅葉ウォーキング
	11/28	脂肪燃焼サーキット

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	11/1	筋肉倍増サーキット
	11/8	THE 脂肪燃焼
	11/15	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	11/22	紅葉ウォーキング
	11/29	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ