

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2025年12月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	12/1	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	12/8	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	12/15	THE 脂肪燃烧
	12/22	筋肉倍増サーキット
	12/29	お休み

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	12/2	チェアエクササイズ
	12/9	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	12/16	脂肪燃烧サーキット
	12/23	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	12/30	お休み

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	12/3	THE 脂肪燃烧
	12/10	THE ボールエクササイズ
	12/17	チェアエクササイズ
	12/24	脂肪燃烧サーキット
	12/31	お休み

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	12/4	筋肉倍増サーキット
	12/11	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	12/18	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	12/25	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	—	

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	12/5	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	12/12	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	12/19	筋肉倍増サーキット
	12/26	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	—	

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	12/6	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	12/13	脂肪燃烧サーキット
	12/20	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	12/27	THE ボールエクササイズ
	—	