

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年1月

氏名：

カルテ番号：

## 月曜日 昼 (14時～15時)

予約	日程	内容
	—	
	1/5	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	1/12	お休み
	1/19	脂肪燃焼サーキット
	1/26	THE ボールエクササイズ

## 火曜日 朝 (10時～11時)

予約	日程	内容
	—	
	1/6	バランスUP!! グラグラトレーニング
	1/13	上半身を引き締めろ!! ダンベル&チューブ
	1/20	THE 脂肪燃焼
	1/27	筋肉倍増サーキット

## 水曜日 昼 (14時～15時)

予約	日程	内容
	—	
	1/7	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	1/14	筋肉倍増サーキット
	1/21	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	1/28	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
	1/1	お休み
	1/8	脂肪燃焼サーキット
	1/15	家庭でできる!! 簡単ストレッチ&筋トレ
	1/22	バランスUP!! グラグラトレーニング
	1/29	チェアエクササイズ

## 金曜日 昼 (14時～15時)

予約	日程	内容
	1/2	お休み
	1/9	THE 脂肪燃焼
	1/16	引っ込めおなか!! くびれろウエスト!!
	1/23	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	1/30	脂肪燃焼サーキット

## 土曜日 朝 (10時～11時)

予約	日程	内容
	1/3	お休み
	1/10	THE ウォーキング
	1/17	チェアエクササイズ
	1/24	筋肉倍増サーキット
	1/31	上半身を引き締めろ!! ダンベル&チューブ