

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年2月

氏名：

カルテ番号：

## 月曜日 昼 (14時~15時)

予約	日程	内容
	2/2	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	2/9	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	2/16	筋肉倍増サーキット
	2/23	お休み

## 火曜日 朝 (10時~11時)

予約	日程	内容
	2/3	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	2/10	脂肪燃焼サーキット
	2/17	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	2/24	THE ボールエクササイズ

## 水曜日 昼 (14時~15時)

予約	日程	内容
	2/4	脂肪燃焼サーキット
	2/11	お休み
	2/18	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	2/25	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！

## 木曜日 朝 (10時~11時)

予約	日程	内容
	2/5	THE 脂肪燃焼
	2/12	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	2/19	THE ウォーキング
	2/26	筋肉倍増サーキット

## 金曜日 昼 (14時~15時)

予約	日程	内容
	2/6	THE ボールエクササイズ
	2/13	筋肉倍増サーキット
	2/20	チエアエクササイズ
	2/27	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

## 土曜日 朝 (10時~11時)

予約	日程	内容
	2/7	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	2/14	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	2/21	脂肪燃焼サーキット
	2/28	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ