

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年3月

氏名： _____

カルテ番号： _____

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	3/2	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	3/9	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	3/16	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	3/23	脂肪燃焼サーキット
	3/30	THE 脂肪燃焼

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	3/3	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	3/10	THE ウォーキング
	3/17	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	3/24	チェアエクササイズ
	3/31	筋肉倍増サーキット

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	3/4	チェアエクササイズ
	3/11	筋肉倍増サーキット
	3/18	THE 脂肪燃焼
	3/25	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	—	

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	3/5	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	3/12	脂肪燃焼サーキット
	3/19	THE ボールエクササイズ
	3/26	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
	3/6	脂肪燃焼サーキット
	3/13	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	3/20	お休み
	3/27	THE ウォーキング
	—	

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	3/7	THE ボールエクササイズ
	3/14	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	3/21	筋肉倍増サーキット
	3/28	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	—	