

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年4月

氏名；

カルテ番号；

## 月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	4/6	花見ウォーキング
	4/13	チェアエクササイズ
	4/20	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	4/27	筋肉倍増サーキット

## 火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	4/7	花見ウォーキング
	4/14	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	4/21	脂肪燃焼サーキット
	4/28	バランスUP！！ グラグラトレーニング

## 水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	4/1	花見ウォーキング
	4/8	脂肪燃焼サーキット
	4/15	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	4/22	THE ボールエクササイズ
	4/29	お休み

## 木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	4/2	花見ウォーキング
	4/9	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	4/16	筋肉倍増サーキット
	4/23	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	4/30	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

## 金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	4/3	花見ウォーキング
	4/10	THE 脂肪燃焼
	4/17	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	4/24	筋肉倍増サーキット
	—	

## 土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	4/4	花見ウォーキング
	4/11	お休み
	4/18	脂肪燃焼サーキット
	4/25	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	—	