

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年5月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	5/4	お休み
	5/11	Let's 体力チェック
	5/18	脂肪燃焼サーキット
	5/25	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	5/5	お休み
	5/12	THE ボールエクササイズ
	5/19	Let's 体力チェック
	5/26	筋肉倍増サーキット

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	5/6	お休み
	5/13	筋肉倍増サーキット
	5/20	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	5/27	Let's 体力チェック

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	5/7	脂肪燃焼サーキット
	5/14	Let's 体力チェック
	5/21	チェアエクササイズ
	5/28	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	5/1	脂肪燃焼サーキット
	5/8	Let's 体力チェック
	5/15	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	5/22	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	5/29	バランスUP！！ グラグラトレーニング

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	5/2	Let's 体力チェック
	5/9	筋肉倍増サーキット
	5/16	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	5/23	お休み
	5/30	THE 脂肪燃焼