

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年6月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	6/1	お休み
	6/8	THE 脂肪燃焼
	6/15	THE ウォーキング
	6/22	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	6/29	筋肉倍増サーキット

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	6/2	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	6/9	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	6/16	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	6/23	脂肪燃焼サーキット
	6/30	チェアエクササイズ

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	6/3	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	6/10	脂肪燃焼サーキット
	6/17	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	6/24	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	6/4	筋肉倍増サーキット
	6/11	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	6/18	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	6/25	THE 脂肪燃焼

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	6/5	THE ボールエクササイズ
	6/12	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	6/19	チェアエクササイズ
	6/26	筋肉倍増サーキット

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	6/6	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	6/13	お休み
	6/20	脂肪燃焼サーキット
	6/27	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ