

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年7月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	7/6	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	7/13	脂肪燃焼サーキット
	7/20	お休み
	7/27	チェアエクササイズ

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	7/7	THE 脂肪燃焼
	7/14	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	7/21	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	7/28	筋肉倍増サーキット

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	7/1	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	7/8	筋肉倍増サーキット
	7/15	チェアエクササイズ
	7/22	お休み
	7/29	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	7/2	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	7/9	脂肪燃焼サーキット
	7/16	THE ウォーキング
	7/23	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	7/30	THE ボールエクササイズ

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	7/3	脂肪燃焼サーキット
	7/10	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	7/17	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	7/24	THE 脂肪燃焼
	7/31	THE ウォーキング

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	7/4	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	7/11	お休み
	7/18	お休み
	7/25	筋肉倍増サーキット
	—	