

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年8月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	8/3	筋肉倍増サーキット
	8/10	お休み
	8/17	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	8/24	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	8/31	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	8/4	THE ボールエクササイズ
	8/11	お休み
	8/18	脂肪燃焼サーキット
	8/25	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	—	

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	8/5	脂肪燃焼サーキット
	8/12	お休み
	8/19	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	8/26	THE ウォーキング
	—	

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	8/6	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	8/13	お休み
	8/20	チェアエクササイズ
	8/27	筋肉倍増サーキット
	—	

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	8/7	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	8/14	お休み
	8/21	筋肉倍増サーキット
	8/28	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	—	

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	8/1	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	8/8	お休み
	8/15	お休み
	8/22	THE ボールエクササイズ
	8/29	脂肪燃焼サーキット
	—	