

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2026年10月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	10/5	筋肉倍増サーキット
	10/12	お休み
	10/19	Let's 体力チェック
	10/26	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	10/6	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	10/13	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	10/20	脂肪燃焼サーキット
	10/27	Let's 体力チェック

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	10/7	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	10/14	脂肪燃焼サーキット
	10/21	Let's 体力チェック
	10/28	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
	10/1	お休み
	10/8	THE ボールエクササイズ
	10/15	Let's 体力チェック
	10/22	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	10/29	筋肉倍増サーキット

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	10/2	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	10/9	Let's 体力チェック
	10/16	THE 脂肪燃焼
	10/23	筋肉倍増サーキット
	10/30	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	10/3	Let's 体力チェック
	10/10	お休み
	10/17	チェアエクササイズ
	10/24	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	10/31	脂肪燃焼サーキット