増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

２０２６年１２月

氏名；

カルテ番号；

月曜日　昼（１４時～１５時）

予約	日程	内容
	ー	
	12/7	THE ウォーキング
	12/14	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	12/21	筋肉倍増サーキット
	12/28	バランスＵＰ！！ グラグラトレーニング

火曜日　朝（１０時～１１時）

予約	日程	内容
	12/1	脂肪燃焼サーキット
	12/8	チェアエクササイズ
	12/15	上半身を引き締めろ！！ ダンベル＆チューブ
	12/22	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	12/29	お休み

水曜日　昼（１４時～１５時）

予約	日程	内容
	12/2	THE ボールエクササイズ
	12/9	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ＆筋トレ
	12/16	脂肪燃焼サーキット
	12/23	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ
	12/30	お休み

木曜日　朝（１０時～１１時）

予約	日程	内容
	12/3	筋肉倍増サーキット
	12/10	THE 脂肪燃焼
	12/17	THE ウォーキング
	12/24	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ＆筋トレ
	12/31	お休み

金曜日　昼（１４時～１５時）

予約	日程	内容
	12/4	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	12/11	筋肉倍増サーキット
	12/18	チェアエクササイズ
	12/25	THE ボールエクササイズ
	ー	

土曜日　朝（１０時～１１時）

予約	日程	内容
	12/5	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	12/12	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ
	12/19	バランスＵＰ！！ グラグラトレーニング
	12/26	脂肪燃焼サーキット
	ー	

川崎医科大学附属病院 健康診断センター　TEL：代表)086-462-1111(内線：23815)，直通)086-464-1173，FAX：086-464-1555