

# 増やせ筋肉！！減らせ体脂肪！！ グループ運動教室 予約用紙

【1月1日（月）～2月3日（土）】

氏 名；

カルテ番号；

## 月曜日 昼（15時～16時）

予約	日程	内容
	1/1	お休み
	1/8	お休み
	1/15	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	1/22	筋肉倍増サーキット
	1/29	THE 脂肪燃焼

## 火曜日 朝（11時～12時）

予約	日程	内容
	1/2	お休み
	1/9	THE ウォーキング
	1/16	筋肉倍増サーキット
	1/23	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ & 筋トレ
	1/30	THE ボールエクササイズ

## 水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	1/3	お休み
	1/10	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	1/17	THE 脂肪燃焼
	1/24	筋肉倍増サーキット
	1/31	バランスUP！！ グラグラトレーニング

## 木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	1/4	THE 脂肪燃焼
	1/11	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	1/18	脂肪燃焼サーキット
	1/25	上半身を引き締めろ！！ ダンベル & チューブ
	2/1	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ

## 金曜日 夜（18時～19時）

予約	日程	内容
	1/5	脂肪燃焼サーキット
	1/12	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	1/19	THE ボールエクササイズ
	1/26	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	2/2	上半身を引き締めろ！！ ダンベル & チューブ

## 土曜日 朝（9時～10時）

予約	日程	内容
	1/6	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	1/13	脂肪燃焼サーキット
	1/20	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	1/27	THE 脂肪燃焼
	2/3	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ & 筋トレ

●予約用紙でご希望の日程をご予約ください。変更・追加も可能です。料金は1回500円（税抜）です。

●教室は川崎医科大学附属病院 北館棟3階 健康診断センターで行います。開始時刻までに運動指導室へお集まりください。

●動きやすい服装・靴，汗拭きタオル，水分をご持参ください。