増やせ筋肉！！減らせ体脂肪！！　グループ運動教室　予約用紙

氏　　名；

【３月５日（月）～３月３１日（土）】

カルテ番号；

月曜日　　昼（１５時～１６時）

予約	日程	内容
	3/5	ＴＨＥ ボールエクササイズ
	3/12	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ ＆ 筋トレ
	3/19	バランスＵＰ！！ グラグラトレーニング
	3/26	脂肪燃焼サーキット

火曜日　　朝（１１時～１２時）

予約	日程	内容
	3/6	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	3/13	バランスＵＰ！！ グラグラトレーニング
	3/20	筋肉倍増サーキット
	3/27	ＴＨＥ ウォーキング

水曜日　　昼（１４時～１５時）

予約	日程	内容
	3/7	上半身を引き締めろ！！ ダンベル ＆ チューブ
	3/14	ＴＨＥ ウォーキング
	3/21	お休み
	3/28	筋肉倍増サーキット

木曜日　　朝（１０時～１１時）

予約	日程	内容
	3/8	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ
	3/15	脂肪燃焼サーキット
	3/22	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ ＆ 筋トレ
	3/29	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！

金曜日　　夜（１８時～１９時）

予約	日程	内容
	3/9	筋肉倍増サーキット
	3/16	ＴＨＥ ボールエクササイズ
	3/23	脂肪燃焼サーキット
	3/30	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ

土曜日　　朝（９時～１０時）

予約	日程	内容
	3/10	ＴＨＥ ボールエクササイズ
	3/17	脂肪燃焼サーキット
	3/24	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	3/31	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ

●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。
●教室は健康診断センター 運動指導室（北館棟３階） で行います。開始前に体調を確認しますので、10分ほど前にお越しください。
●運動教室へご参加の方は動きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分をご持参ください（更衣室あり）。

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