

増やせ筋肉！！減らせ体脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2018年9月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	—	
	9/3	脂肪燃焼サーキット
	9/10	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	9/17	お休み（敬老の日）
	9/24	お休み（振替休日）

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	—	
	9/4	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	9/11	THE 脂肪燃焼
	9/18	筋肉倍増サーキット
	9/25	バランスUP！！ グラグラトレーニング

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	—	
	9/5	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	9/12	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	9/19	THE ボールエクササイズ
	9/26	筋肉倍増サーキット

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	—	
	9/6	チェアエクササイズ
	9/13	脂肪燃焼サーキット
	9/20	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	9/27	THE ウォーキング

金曜日 昼（14時～）夜（18時～）

予約		日程	内容
昼	夜		
		—	
		9/7	脂肪燃焼サーキット
		9/14	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
		9/21	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
		9/28	THE 脂肪燃焼

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	9/1	THE ボールエクササイズ
	9/8	筋肉倍増サーキット
	9/15	THE ウォーキング
	9/22	チェアエクササイズ
	9/29	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ