

増やせ筋肉！！減らせ体脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2019年2月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	—	
	2/4	筋肉倍増サーキット
	2/11	お休み（建国記念の日）
	2/18	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	2/25	THE 脂肪燃焼

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	—	
	2/5	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	2/12	チェアエクササイズ
	2/19	脂肪燃焼サーキット
	2/26	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	—	
	2/6	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	2/13	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	2/20	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	2/27	脂肪燃焼サーキット

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	—	
	2/7	THE ボールエクササイズ
	2/14	筋肉倍増サーキット
	2/21	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	2/28	バランスUP！！ グラグラトレーニング

金曜日 昼（14時～）夜（18時～）

予約		日程	内容
昼	夜		
		2/1	THE 脂肪燃焼
		2/8	チェアエクササイズ
		2/15	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
		2/22	筋肉倍増サーキット
		—	

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	2/2	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	2/9	脂肪燃焼サーキット
	2/16	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	2/23	THE ボールエクササイズ
	—	