

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2019年4月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	4/1	お花見ウォーキング
	4/8	Let's 体力チェック！！
	4/15	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	4/22	筋肉倍増サーキット
	4/29	お休み（昭和の日）

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	4/2	お花見ウォーキング
	4/9	脂肪燃焼サーキット
	4/16	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	4/23	Let's 体力チェック！！
	4/30	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	4/3	お花見ウォーキング
	4/10	Let's 体力チェック！！
	4/17	脂肪燃焼サーキット
	4/24	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	—	

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	4/4	お花見ウォーキング
	4/11	筋肉倍増サーキット
	4/18	Let's 体力チェック！！
	4/25	チェアエクササイズ
	—	

金曜日 昼（14時～）夜（18時～）

予約		日程	内容
昼	夜		
		4/5	お花見ウォーキング
		4/12	THE ボールエクササイズ
		4/19	Let's 体力チェック！！
		4/26	筋肉倍増サーキット
		—	

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	4/6	お花見ウォーキング
	4/13	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	4/20	脂肪燃焼サーキット
	4/27	Let's 体力チェック！！
	—	