

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2019年5月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	—	
	5/6	お休み（振替休日）
	5/13	チェアエクササイズ
	5/20	脂肪燃焼サーキット
	5/27	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	—	
	5/7	THE 脂肪燃焼
	5/14	筋肉倍増サーキット
	5/21	チェアエクササイズ
	5/28	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	5/1	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	5/8	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	5/15	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	5/22	THE ボールエクササイズ
	5/29	筋肉倍増サーキット

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	5/2	脂肪燃焼サーキット
	5/9	THE ボールエクササイズ
	5/16	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	5/23	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	5/30	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！

金曜日 昼（14時～）夜（18時～）

予約		日程	内容
昼	夜		
		5/3	お休み（憲法記念日）
		5/10	脂肪燃焼サーキット
		5/17	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
		5/24	THE 脂肪燃焼
		5/31	バランスUP！！ グラグラトレーニング

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	5/4	お休み（みどりの日）
	5/11	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	5/18	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	5/25	筋肉倍増サーキット
	—	