

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2019年9月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	9/2	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	9/9	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	9/16	お休み（敬老の日）
	9/23	お休み（秋分の日）
	9/30	脂肪燃焼サーキット

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	9/3	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	9/10	THE 脂肪燃焼
	9/17	筋肉倍増サーキット
	9/24	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	—	

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	9/4	THE ボールエクササイズ
	9/11	筋肉倍増サーキット
	9/18	チェアエクササイズ
	9/25	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
	9/5	脂肪燃焼サーキット
	9/12	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	9/19	THE ウォーキング
	9/26	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	—	

金曜日 昼（14時～）夜（17時半～）

予約		日程	内容
昼	夜		
		9/6	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
		9/13	脂肪燃焼サーキット
		9/20	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
		9/27	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
	9/7	THE ウォーキング
	9/14	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	9/21	THE ボールエクササイズ
	9/28	筋肉倍増サーキット
	—	