

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2019年12月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	12/2	THE ボールエクササイズ
	12/9	筋肉倍増サーキット
	12/16	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	12/23	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	12/30	お休み

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	12/3	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	12/10	チェアエクササイズ
	12/17	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	12/24	脂肪燃焼サーキット
	12/31	お休み

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	12/4	脂肪燃焼サーキット
	12/11	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	12/18	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	12/25	THE ボールエクササイズ
	—	

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	12/5	THE 脂肪燃焼
	12/12	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	12/19	筋肉倍増サーキット
	12/26	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	—	

金曜日 昼（14時～）夜（17時半～）

予約		日程	内容
昼	夜		
		12/6	筋肉倍増サーキット
		12/13	バランスUP！！ グラグラトレーニング
		12/20	THE 脂肪燃焼
		12/27	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
		—	

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	12/7	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	12/14	脂肪燃焼サーキット
	12/21	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	12/28	チェアエクササイズ
	—	