

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2020年10月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	—	
	10/5	脂肪燃焼サーキット
	10/12	Let's 体力チェック！！
	10/19	チェアエクササイズ
	10/26	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	—	
	10/6	Let's 体力チェック！！
	10/13	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	10/20	筋肉倍増サーキット
	10/27	THE ウォーキング

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	—	
	10/7	筋肉倍増サーキット
	10/14	Let's 体力チェック！！
	10/21	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	10/28	THE ボールエクササイズ

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	10/1	Let's 体力チェック！！
	10/8	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	10/15	THE ウォーキング
	10/22	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	10/29	脂肪燃焼サーキット

金曜日 昼（14時～）夜（~~17時半～~~）

予約	日程	内容
昼	夜	
	10/2	脂肪燃焼サーキット
	10/9	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	10/16	THE ボールエクササイズ
	10/23	Let's 体力チェック！！
	10/30	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	10/3	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	10/10	お休み
	10/17	筋肉倍増サーキット
	10/24	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	10/31	Let's 体力チェック！！