増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

２０２１年１０月

氏名；

カルテ番号；

月曜日　昼（１５時～）

予約	日程	内容
	ー	
	10/4	お休み
	10/11	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ
	10/18	THE ボールエクササイズ
	10/25	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
	ー	
	10/5	お休み
	10/12	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ＆筋トレ
	10/19	バランスＵＰ！！ グラグラトレーニング
	10/26	THE 脂肪燃焼

水曜日　昼（１４時～）

予約	日程	内容
	ー	
	10/6	お休み
	10/13	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	10/20	上半身を引き締めろ！！ ダンベル＆チューブ
	10/27	THE ボールエクササイズ

木曜日 朝（１０時～）

予約	日程	内容
	ー	
	10/7	お休み
	10/14	チェアエクササイズ
	10/21	引っ込めおなか！！ くびれろウエスト！！
	10/28	THE ウォーキング

金曜日 昼（１４時～）~~夜（１７時半～）~~

予約 昼	予約 夜	日程	内容
		10/1	お休み
		10/8	お休み
		10/15	上半身を引き締めろ！！ ダンベル＆チューブ
		10/22	THE 脂肪燃焼
		10/29	リラクゼーション ストレッチ＆マッサージ

土曜日 朝（９時～）

予約	日程	内容
	10/2	お休み
	10/9	お休み
	10/16	THE ウォーキング
	10/23	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	10/30	バランスＵＰ！！ グラグラトレーニング

川崎医科大学附属病院 健康診断センター　TEL：【代表】086-462-1111（内線：23820），【直通】086-464-1173，FAX：086-464-1555