

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2022年6月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	—	
	6/6	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	6/13	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	6/20	筋肉倍増サーキット
	6/27	チェアエクササイズ

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	—	
	6/7	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	6/14	脂肪燃焼サーキット
	6/21	お休み
	6/28	THE ボールエクササイズ

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	6/1	お休み（創立記念日）
	6/8	脂肪燃焼サーキット
	6/15	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	6/22	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	6/29	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	6/2	THE 脂肪燃焼
	6/9	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	6/16	THE ボールエクササイズ
	6/23	チェアエクササイズ
	6/30	筋肉倍増サーキット

金曜日 昼（14時～）~~夜（17時半～）~~

予約	日程	内容
昼	夜	
	6/3	筋肉倍増サーキット
	6/10	お休み
	6/17	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	6/24	THE 脂肪燃焼
	—	

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	6/4	お休み
	6/11	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	6/18	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	6/25	脂肪燃焼サーキット
	—	