

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2023年1月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	1/2	お休み
	1/9	お休み
	1/16	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	1/23	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	1/30	脂肪燃焼サーキット

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	1/3	お休み
	1/10	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	1/17	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	1/24	筋肉倍増サーキット
	1/31	THE ボールエクササイズ

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	1/4	THE 脂肪燃焼
	1/11	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	1/18	筋肉倍増サーキット
	1/25	チェアエクササイズ
	—	

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	1/5	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	1/12	THE ボールエクササイズ
	1/19	脂肪燃焼サーキット
	1/26	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	1/6	THE ウォーキング
夜	1/13	脂肪燃焼サーキット
	1/20	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	1/27	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
	1/7	筋肉倍増サーキット
	1/14	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	1/21	THE 脂肪燃焼
	1/28	THE ウォーキング
	—	