

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2023年2月

氏名；

カルテ番号；

## 月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	—	
	2/6	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	2/13	THE ウォーキング
	2/20	筋肉倍増サーキット
	2/27	チェアエクササイズ

## 火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	—	
	2/7	脂肪燃焼サーキット
	2/14	THE 脂肪燃焼
	2/21	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	2/28	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！

## 水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	2/1	THE ウォーキング
	2/8	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	2/15	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	2/22	脂肪燃焼サーキット

## 木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	2/2	THE 脂肪燃焼
	2/9	筋肉倍増サーキット
	2/16	チェアエクササイズ
	2/23	お休み
	—	

## 金曜日 昼（14時～）~~夜（17時半～）~~

予約	日程	内容
昼		
	2/3	THE ボールエクササイズ
	2/10	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	2/17	筋肉倍増サーキット
	2/24	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
	2/4	脂肪燃焼サーキット
	2/11	お休み
	2/18	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	2/25	お休み
	—	