

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2023年6月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（15時～）

予約	日程	内容
	—	
	6/5	チェアエクササイズ
	6/12	THE ボールエクササイズ
	6/19	筋肉倍増サーキット
	6/26	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
	—	
	6/6	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	6/13	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	6/20	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	6/27	脂肪燃焼サーキット

水曜日 昼（14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	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	6/21	脂肪燃焼サーキット
	6/28	THE 脂肪燃焼

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	6/1	お休み（創立記念日）
	6/8	筋肉倍増サーキット
	6/15	THE ウォーキング
	6/22	チェアエクササイズ
	6/29	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！

金曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	6/2	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	6/9	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	6/16	筋肉倍増サーキット
	6/23	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	6/30	THE ボールエクササイズ

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	6/3	脂肪燃焼サーキット
	6/10	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	6/17	THE 脂肪燃焼
	6/24	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	—	