

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2023年10月

氏名；

カルテ番号；

月曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	10/2	お休み
	10/9	お休み
	10/16	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	10/23	筋肉倍増サーキット
	10/30	Let's 体力チェック

火曜日 朝（11時～）

予約	日程	内容
	10/3	お休み
	10/10	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	10/17	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	10/24	Let's 体力チェック
	10/31	脂肪燃焼サーキット

水曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	10/4	お休み
	10/11	Let's 体力チェック
	10/18	脂肪燃焼サーキット
	10/25	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	—	

木曜日 朝（10時～）

予約	日程	内容
	10/5	お休み
	10/12	筋肉倍増サーキット
	10/19	Let's 体力チェック
	10/26	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	—	

金曜日 昼（14時～）

予約	日程	内容
	10/6	筋肉倍増サーキット
	10/13	THE ボールエクササイズ
	10/20	Let's 体力チェック
	10/27	THE 脂肪燃焼
	—	

土曜日 朝（9時～）

予約	日程	内容
	10/7	Let's 体力チェック
	10/14	THE ウォーキング
	10/21	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	10/28	脂肪燃焼サーキット
	—	