

増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2024年4月

氏名： _____

カルテ番号： _____

※時間を変更しています！

月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	4/1	THE 脂肪燃焼
	4/8	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	4/15	Let's 体力チェック
	4/22	筋肉倍増サーキット
	4/29	お休み

火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	4/2	チェアエクササイズ
	4/9	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	4/16	Let's 体力チェック
	4/23	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	4/30	脂肪燃焼サーキット

水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	4/3	Let's 体力チェック
	4/10	お休み
	4/17	脂肪燃焼サーキット
	4/24	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	—	

木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	4/4	Let's 体力チェック
	4/11	筋肉倍増サーキット
	4/18	THE ボールエクササイズ
	4/25	チェアエクササイズ
	—	

金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	4/5	筋肉倍増サーキット
	4/12	Let's 体力チェック
	4/19	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	4/26	バランスUP！！ グラグラトレーニング
	—	

※時間を変更しています！

土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	4/6	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	4/13	脂肪燃焼サーキット
	4/20	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	4/27	Let's 体力チェック
	—	