

# 増やせ筋肉！！燃やせ脂肪！！ グループ運動教室【予約用紙】

2024年5月

氏名；

カルテ番号；

## 月曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	—	
	5/6	お休み
	5/13	脂肪燃焼サーキット
	5/20	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	5/27	THE ボールエクササイズ

## 火曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	—	
	5/7	THE 脂肪燃焼
	5/14	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ
	5/21	筋肉倍増サーキット
	5/28	お休み

## 水曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	5/1	筋肉倍増サーキット
	5/8	チェアエクササイズ
	5/15	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	5/22	THE ウォーキング
	5/29	バランスUP！！ グラグラトレーニング

## 木曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	5/2	引っ込めおなか！！ くびれるウエスト！！
	5/9	上半身を引き締めろ！！ ダンベル&チューブ
	5/16	リラクゼーション ストレッチ&マッサージ
	5/23	脂肪燃焼サーキット
	5/30	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ

## 金曜日 昼（14時～15時）

予約	日程	内容
	5/3	お休み
	5/10	脂肪燃焼サーキット
	5/17	THE ボールエクササイズ
	5/24	チェアエクササイズ
	5/31	あしたはきっと筋肉痛☆ しっかり筋トレ

## 土曜日 朝（10時～11時）

予約	日程	内容
	5/4	お休み
	5/11	筋肉倍増サーキット
	5/18	家庭でできる！！ 簡単ストレッチ&筋トレ
	5/25	THE 脂肪燃焼
	—	