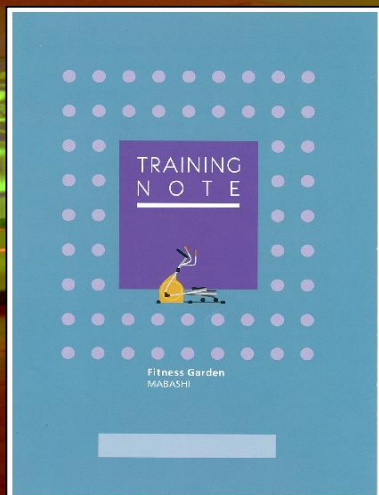


# フィットネスガーデン馬橋オリジナル トレーニングノートプレゼント



エクササイズカルテ (記入例)					
日	付	1/20	2/20	3/20	4/20
体 重 (kg)		60.15	60.11	58.50	58.20
血 圧 (mmHg)		115/68	118/72	121/76	126/78
体 筋 力 (%)		65	64	66	61
体 温		悪い・悪い	悪い・悪い	悪い・悪い	悪い・悪い

エクササイズカルテ					
日	付	/	/	/	/
体 重 (kg)		kg	kg	kg	kg
血 圧 (mmHg)		/	/	/	/
体 筋 力 (%)		%	%	%	%
体 温		悪い・悪い	悪い・悪い	悪い・悪い	悪い・悪い

■トレーニング記録 (ジム、スタジオ、ボールなど自由にお書きください)				
種 目 名				
チエストラクス	25kgx10x3	25kgx10x3	30kgx10x3	35kgx10x3
レックタムファンクシ	30kgx10x3	30kgx10x3	30kgx10x3	30kgx10x3
ネットプルダウン	25kgx10x3	25kgx10x3	30kgx10x3	30kgx10x3
種 目 名	25x2	25x2	30x2	30x2
エアロバイク	スタ	ト	スタ	ト
プ ー ル	ウォーミング 20分	ウォーミング 30分	ウォーミング 30分	ウォーミング 50分

■トレーニング記録 (ジム、スタジオ、ボールなど自由にお書きください)				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				
種 目 名				

様々な目的達成のための  
日々のトレーニングの記録にご活用ください

減量

シェイプアップ

運動不足解消

生活習慣病予防

健康維持

体幹強化

ジムカウンターにてお配りしておりますので、この機会に是非ご活用ください。  
お渡しの際にジムスタッフより活用方法のご説明をさせていただきます。  
また、ご希望の方には併せまして**無料カウンセリング**も実施いたします。  
トレーニングメニューのご提案をさせていただきます。  
予約制となっておりますので、お渡しの際、ジムスタッフにお申し付けください。

【所要時間】 30～45分

【予約方法】 フロント、またはジムカウンターにて、要予約  
※ご予約の枠には限りがございます、フロント・ジムカウンタースタッフにてご確認ください。

【担当トレーナー】 村越恒 ・ 土子修平

【受講費】 無料