

トレーニング記録表

名前	性別 男・女	年齢 歳
----	--------	------

種目 \ 日付		/	/	/	/	/	/	/							
バイク															
ランニングマシン															
クロストレーナー															
レッグプレス															
レッグエクステンション レッグカール															
チェスト/バック															
ショルダープレス ラットプル アブダクター ヒップアダクター															
トランクツイスト															
エレベイトジャンプ															
エレベイトロウ															
エレベイトプルアップ															
エレベイトプレス															
エレベイトコア															
レッグトレーナー															
チンニングスタンド															
アブドミナルベンチ															
バックエクステンション															
アブコースター															
ダンベル その他															
		運動前	運動後	運動前	運動後	運動前	運動後	運動前	運動後	運動前	運動後	運動前	運動後	運動前	運動後
体重															
血圧	最高														
	最低														
脈拍															

※ 自己の責任において、体調管理には十分注意して下さい。

- ・体調が優れないときは無理をせずスタッフにお申し出下さい。
- ・トレーニング記録表はお客様自身で管理願います。（毎回お持ち帰りください）

トレーニング記録表

名前	性別 男・女	年齢 歳
----	--------	------

[illegible]

※ 自己の責任において、体調管理には十分注意して下さい。

- ・体調が優れないときは無理をせずスタッフにお申し出下さい。
- ・トレーニング記録表はお客様自身で管理願います。（毎回お持ち帰りください）

TAC杉並区永福体育館