



2022年6月 グループセッションスケジュール



グループセッションは予めご予約下さい。参加者多数の場合はご予約順とさせていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日
	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
9:40~10:10					雨天時・強風時は "スクエア"になります	キョット!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(7名)	
10:20~10:50	新月マルーナ・ヨガ レベル★宮本(7名)	ワークストレッチ レベル★中嶋(7名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★大澤(7名)	選って!し"ほーる" レベル★中嶋(7名)	ラダーde筋トレ(ベーシック) レベル★宮本(7名)	Everyday ストレッチ レベル★大澤(7名)	
11:10~11:40		Let's ストレッチボール レベル★大澤(6名)			やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)		
14:20~14:50	ミッチリ! 裸体操 レベル★宮本(7名)	チャレンジ!筋トレ(お楽しみ) レベル★大澤(6名)	Let's ストレッチボール レベル★大澤(6名)	シンデレラボックス レベル★中嶋(7名)	コーディネーションストレッチ レベル★大澤(7名)	メンテナンスサーキット レベル★大澤(7名)	
18:00~18:30	月礼拝ヨガ レベル★宮本(7名)				チャレンジ!筋トレ (サーキット) レベル★大澤(7名)		
	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
9:40~10:10		雨天時・強風時は"スッキリエアロ"になります					
10:20~10:50	やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)	やわらかエアロ レベル★中嶋(7名)	キョット!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(7名)	チェアトレ! レベル★宮本(7名)	Ing-up レベル★中嶋(7名)	ゼロボジ レベル★中嶋(7名)	
11:10~11:40		健康ストレッチ レベル★宮本(7名)			コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(7名)	NEW! enjoy! エコリズム レベル★中嶋(7名)	
14:20~14:50	バリーバンド Ver.2 レベル★中嶋(7名)	ファンクショナルドリル レベル★大澤(7名)	B-Box♪ レベル★中嶋(7名)	やわらかヨガ レベル★宮本(7名)	おもいっきり筋トレ (シェイク!アクアベル) レベル★大澤(7名)	Active Box レベル★中嶋(7名)	
18:00~18:30	ゼロボジ! レベル★中嶋(7名)				バランス UP! 筋トレ レベル★中嶋(7名)		
	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
9:40~10:10		朝ヨガ レベル★宮本(7名)			アニマル体操♪ レベル★中嶋(7名)		
10:20~10:50	キョット!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(7名)	バリーバンド Ver.1 レベル★中嶋(7名)	ゼロボジ レベル★中嶋(7名)	健康ストレッチ レベル★宮本(7名)	選って!し"ほーる" レベル★中嶋(7名)	やわらかストレッチ レベル★大澤(7名)	
11:10~11:40						やわらか筋トレ(サーキット) レベル★大澤(7名)	
14:20~14:50	バランス UP! 筋トレ レベル★中嶋(7名)	Beginningボクササイズ レベル★大澤(7名)	メンテナンスサーキット レベル★大澤(7名)	ミッチリ! 裸体操 レベル★宮本(7名)	もちトレ レベル★中嶋(7名)	おもいっきり筋トレ (シェイク!アクアベル) レベル★大澤(7名)	
18:00~18:30		ヨガロピクス♪ レベル★宮本(7名)			四つマス アジリティ Part2 レベル★大澤(7名)		
	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
9:40~10:10	本気のラジオ体操(基礎編) レベル★宮本(7名)						
10:20~10:50	Let's ストレッチボール レベル★大澤(6名)	選って!し"ほーる" レベル★中嶋(7名)	NEW! enjoy! エコリズム レベル★中嶋(7名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(7名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(7名)	Ing-up レベル★中嶋(7名)	
11:10~11:40					チェアロピクス レベル★宮本(7名)	キョット!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(7名)	
14:20~14:50	お楽しみ! コアトレ! レベル★大澤(7名)	Active Box レベル★中嶋(7名)	シンデレラボックス レベル★中嶋(7名)	ゼロボジ レベル★中嶋(7名)	STEPエアロ!! レベル★宮本(7名)	Let's ストレッチボール レベル★大澤(6名)	
18:00~18:30		こんなに使える! バランスボール◎ レベル★大澤(7名)			しっかりヨガ レベル★宮本(7名)		
	6/27	6/28	6/29	6/30	梅雨の季節こそ体を動かしてスカッとリフレッシュ! 今月のNew&スペシャルセッションは...		
9:40~10:10					6/4(土)・6/15(水) メンテナンスサーキット		
10:20~10:50	ワークストレッチ レベル★中嶋(7名)	椅子ヨガ レベル★宮本(7名)	ハウストレーニング レベル★中嶋(7名)	シャキッと! 裸体操 レベル★宮本(7名)	6/11(土)・6/22(水) enjoy! エコリズム		
11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★大澤(7名)			6/17(金) アニマル体操♪		
14:20~14:50	スカット&エアロ レベル★中嶋(7名)	POP ピラティス♪ レベル★宮本(7名)	Let's ストレッチボール レベル★大澤(6名)	チェアロピクス レベル★宮本(7名)	6/21(火) こんなに使える! バランスボール ◎		
18:00~18:30		Beginningボクササイズ レベル★大澤(7名)					

グループセッションのスケジュールやお知らせを
スマホやタブレット、パソコンからも気軽にチェックできます!



ホームページ



Facebook

Kameda Institute of Sports Sciences & Medicine

月・火・水・金 8:40-20:00 木・土 8:40-17:00

〒296-0041
千葉県鴨川市東町1344

04-7099-2345
(直通)