



2022年8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。
 バラエティーに富んだメニューとレベルをご用意しておりますので、裏面のグループセッションガイドと強度一覧表をご覧の上ご予約下さい。

月	火	水	木	金	土	日
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
9:40~10:10	チェアトレ！ レベル★ 宮本 (8名)			本気のラジオ体操(無音版) レベル★★★ 宮本 (7名)		
10:20~10:50	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)	Ins-up レベル★ 中村 (8名)	書いて！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (8名)	やわらかストレッチ(サーキット) レベル★ 大澤 (8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (8名)	
11:10~11:40	Student Session やわらかステップ レベル★ 学生 (8名)				ハウストレーニング レベル★ 中村 (8名)	
14:20~14:50	ヨガロビクス レベル★★★ 宮本 (8名)	Let's ストレッチボール レベル★★★ 大澤 (7名)	シンデレラボックス レベル★★★ 中村 (8名)	こんなに使える！バランスボールの レベル★★★ 大澤 (7名)	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中村 (8名)	コーディネーションストレッチ レベルアップ編 レベル★★★ 大澤 (8名)
18:00~18:30		Beginningボクササイズ 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)		
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
9:40~10:10						
10:20~10:50	書いて！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (8名)	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (8名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤 (8名)		アニマル体操♪ レベル★ 中村 (8名)	
11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (8名)			やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)	
14:20~14:50	B-Box♪ レベル★★★ 中村 (7名)	ミッチリ！身体操 レベル★★★ 宮本 (8名)	ゼロボジ レベル★ 中村 (8名)		ちちトレ レベル★★★ 中村 (8名)	Active Box レベル★★★★★ 中嶋 (8名)
18:00~18:30	シンデレラボックス レベル★★★ 中村 (8名)	書いて！美尻♪ レベル★★★ 大澤 (8名)				
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
9:40~10:10						Student Session ストレッチ レベル★ 学生 (8名)
10:20~10:50	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (8名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)	Ins-up レベル★ 中村 (8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (8名)	ハウストレーニング レベル★ 中村 (8名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)
11:10~11:40				Student Session 筋トレ レベル★ 学生 (8名)	Student Session ストレッチ レベル★ 学生 (8名)	Student Session やわらかステップ レベル★ 学生 (8名)
14:20~14:50	おもいっきり筋トレ (シェイプアップレベル) レベル★★★★★ 大澤 (7名)	しっかりヨガ レベル★★★ 宮本 (8名)	書いて！美尻♪ レベル★★★ 大澤 (8名)	チェアロビクス レベル★★★ 宮本 (8名)	バランス UP！筋トレ レベル★★★ 中村 (8名)	ヨガロビクス レベル★★★ 宮本 (8名)
18:00~18:30		まる de 食べる！ レベル★★★ 宮本 (8名)			B-Box♪ レベル★★★ 中村 (7名)	
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
9:40~10:10						椅子ヨガ レベル★ 宮本 (8名)
10:20~10:50	ゼロボジ レベル★ 中村 (8名)	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (8名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)	シャキッと！身体操 レベル★ 宮本 (8名)	椅子ヨガ レベル★ 宮本 (8名)	Ins-up レベル★ 中村 (8名)
11:10~11:40		コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤 (8名)			メンテナンスサーキット 大澤 (8名)	
14:20~14:50	四つマズ アジリティ Part2 レベル★★★★★ 大澤 (6名)	バリーバンド Ver.1 レベル★★★ 中村 (8名)	enjoy! エコリズム レベル★★★ 中嶋 (8名)	やわらかヨーガ レベル★ 宮本 (8名)	チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★★★ 大澤 (8名)	月礼拝ヨーガ レベル★★★ 宮本 (8名)
18:00~18:30		バランス UP！筋トレ レベル★★★ 中嶋 (8名)			ゼロボジ！ レベル★ 中村 (8名)	
8/29	8/30	8/31	暑さに負けず！！ 今月もスペシャルセッションを沢山ご用意しております！ - こんなに使える！バランスボール◎ 8/4 14:20～ - 書いて！美尻♪ 8/9 18:00～、 8/17 14:20～ - アニマル体操♪ 8/13 10:20～ - メンテナンスサーキット 8/26 11:10～ - 月礼拝ヨーガ 8/27 14:20～			
9:40~10:10						
10:20~10:50	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)	書いて！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (8名)				
11:10~11:40		やわらか筋トレ(ギムニク) レベル★ 大澤 (8名)				
14:20~14:50	ファンクショナルドリル レベル★★★ 大澤 (8名)	Beginningボクササイズ レベル★★★★★ 宮本 (7名)				
18:00~18:30	もちトレ レベル★★★ 中村 (8名)	Let's ストレッチボール レベル★★★ 大澤 (8名)				

今年も実習生によるStudent Sessionを開催いたします！！
 こちらは無料のセッションになりますので、ぜひぜひご参加ください！
 ご予約はお早めに！！！！

8/1 (11:10～)
 8/18 (11:10～)
 8/19 (11:10～)
 8/20 (9:40～、11:10～)



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・土・日 8:00～20:00 木・土・日 8:00～17:00

〒295-0041 千葉県鴨川市東町1344

04-7099-2345 (直通)