

# 2022年10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。  
 バリエーション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ください。

	月	火	水	木	金	土	日
	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
9:40~10:10		軽ヨガ レベル★ 宮本(8名)			ワークストレッチ レベル★ 中嶋(8名)		
10:20~10:50	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	やわらかストレッチ 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)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	チェアロピクス レベル★★ 宮本(8名)	
11:10~11:40						やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	
14:20~14:50	ゼロボジ1！ レベル★★ 中嶋(8名)	STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本(8名)	からだメンテナンス 大澤(7名)	やわらかヨガ レベル★ 宮本(8名)	おもいっきり筋トレ (シェイク！アクアバル) レベル★★★ 大澤(7名)	こんなに使える！バランスボール④ レベル★★★ 大澤(7名)	
18:00~18:30		シンデレラボックス レベル★★★ 中嶋(8名)			とことん！しぼる！マルチ筋トレ レベル★★★ 大澤(8名)		
	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
9:40~10:10		ロープストレッチ レベル★ 宮本(8名)			キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)		
10:20~10:50	スポーツの日	ひきしめて！美尻♪ レベル★ 大澤(8名)	バランスUP！筋トレ レベル★★ 中嶋(8名)	Let's ストレッチボール レベル★★★ 大澤(8名)	ワークストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	line-up レベル★ 中嶋(8名)	
11:10~11:40						健康ストレッチ レベル★ 宮本(8名)	
14:20~14:50		ミッチリ！筋トレ レベル★★★ 宮本(8名)	ゼロボジ レベル★ 中嶋(8名)	お腹ひきしめ！コアトレ1！ レベル★★★ 大澤(8名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)	まる de 鍛える II レベル★★★ 宮本(8名)	
18:00~18:30		ヨガロピクス レベル★★★ 宮本(8名)			Active Box レベル★★★ 中嶋(8名)		
	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
9:40~10:10					本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★★ 宮本(8名)		
10:20~10:50	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	ゼロボジ レベル★ 中嶋(8名)	line-up レベル★ 中嶋(8名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤(8名)	バリーバンド Ver.1 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)	
11:10~11:40						チェアトレ！ レベル★ 宮本(8名)	
14:20~14:50	バランスUP！筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	Beginningボクササイズ レベル★★★ 宮本(7名)	enjoy! エコリズム レベル★★★ 中嶋(8名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★★ 大澤(7名)	しっかりヨガ レベル★★★ 宮本(8名)	おもいっきり筋トレ(BOX) レベル★★★ 大澤(7名)	
18:00~18:30	コーディネーションストレッチ レベル★★★ 大澤(8名)				B-Box♪ レベル★★★ 中嶋(7名)		
	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
9:40~10:10					シャキッと！筋トレ レベル★ 宮本(8名)		
10:20~10:50	握って！しぼる！ レベル★ 中嶋(8名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	ひきしめて！美尻♪ レベル★ 大澤(8名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	アニマル体操♪ レベル★ 中嶋(8名)	バリーバンド Ver.1 レベル★★★ 中嶋(8名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)	もちトレ レベル★★★ 中嶋(8名)	スパインリセット② レベル★ 宮本(8名)	チェアロピクス レベル★★★ 宮本(8名)	ファンクショナルドリル レベル★★★ 大澤(8名)	ゼロボジ1！ レベル★★★ 中嶋(8名)	
18:00~18:30	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中嶋(8名)				チャレンジ！筋トレ (サーキット) レベル★★★ 大澤(8名)		
	10/31	<p>今月から、新しいスペシャルセッションが2つ加わります！</p> <p>① ひきしめて！美尻♪★ ⇒ 「"鍛えて美尻"のやさしいセッションを朝にも！」のお声をいただき、ついに登場！一緒にお尻をひきしましょ！</p> <p>② スパインリセット②★ ⇒ スパインとは？そそう！脊柱のことです。背すじを整えていく新しいセッションです。ご自身の動きを一緒に内観してみませんか？</p>				10/1	
9:40~10:10						ワークストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	
10:20~10:50	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤(8名)						
11:10~11:40							
14:20~14:50	おもいっきり筋トレ (ファンクショナル) レベル★★★ 大澤(8名)					スクワットとエアロ レベル★★★ 中嶋(8名)	
18:00~18:30							

秋風が心地よい季節になりました。

今月も人気のスペシャルセッションが更にパワーアップ！

充実したラインアップで皆さまをお待ちしております！



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)