



# 2022年12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
	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
9:40~10:10		選って！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)			
10:20~10:50	種子ヨガ レベル★ 宮本 (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★ 中嶋 (8名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (8名)	ing-up レベル★ 中嶋 (8名)	Let's ストレッチボール レベル★ 大澤 (7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)	おもしろいきり筋トレ(BOX) レベル★★★ 大澤 (7名)	シンデレラボックス レベル★★★ 中嶋 (8名)	ジャックと！標体操 レベル★ 宮本 (8名)	おもしろいきり筋トレ (フォームローフ) レベル★★★ 大澤 (7名)	ゼロボジ！ レベル★★★ 中嶋 (8名)	
18:00~18:30		Let's ストレッチボール II レベル★★★ 大澤 (8名)			ヨガロピスト レベル★★★ 宮本 (8名)		
	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
9:40~10:10				やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (8名)			
10:20~10:50	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤 (8名)	Let's ストレッチボール I レベル★ 大澤 (7名)	1年頑張った身体をケアしよう レベル★ 大澤 (12名)	ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (8名)	ゼロボジ レベル★ 中嶋 (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	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)	チェアロピクス レベル★★★ 宮本 (8名)	1年頑張った身体をケアしよう レベル★ 大澤 (12名)	大掃除のため閉館 	もちトレ レベル★★★ 中嶋 (8名)	月礼拝ヨガ レベル★★★ 宮本 (8名)	
18:00~18:30		まる de 寝る II レベル★★★ 宮本 (8名)			Active Box レベル★★★ 中嶋 (8名)	12/8はコールドムーン 	
	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
9:40~10:10					朝ヨガ レベル★ 宮本 (8名)		
10:20~10:50	キュッと！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)	シンデレラボックス レベル★★★ 中嶋 (8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (8名)	スクエアステップ レベル★ 中嶋 (8名)	ハウストレーニング レベル★ 中嶋 (8名)	
11:10~11:40		パリーバンド Ver.1 レベル★★★ 中嶋 (8名)					
14:20~14:50	おもしろいきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★ 大澤 (7名)	enjoy! エコリズム レベル★★★ 中嶋 (8名)	ゼロボジ レベル★ 中嶋 (8名)	深トレ・浅トレ レベル★★★ 宮本 (8名)	STEPエアロII 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)	
18:00~18:30	ゼロボジ！ レベル★★★ 中嶋 (8名)				四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (7名)		
	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
9:40~10:10		やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)					
10:20~10:50	ジャックと！標体操 レベル★ 宮本 (8名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤 (8名)	選って！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)	クリスマスing-up レベル★ 中嶋 (8名)	1年頑張った身体をケアしよう レベル★ 大澤 (12名)	
11:10~11:40					Let's ストレッチボール I レベル★ 大澤 (7名)		
14:20~14:50	Beginningボクサイズ レベル★★★ 宮本 (7名)	Let's ストレッチボール II レベル★★★ 大澤 (8名)	ワークストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)	リチェック筋トレ レベル★★★ 中嶋 (8名)	年の瀬おもしろいきり筋トレ レベル★★★ 大澤 (12名)	クリスマスエアロ レベル★★★ 中嶋 (8名)	
18:00~18:30		お楽しみしめ！コートレII レベル★★★ 大澤 (8名)			クリスマスB-Box レベル★★★ 中嶋 (7名)		
	12/26	12/27	12/28	12/29	★師走におすすめセッション目白押し★ ・1年頑張った身体をケアしよう 12/7・12/8・12/24 ・月礼拝ヨガ (12月はコールドムーン) 12/10 ・年の瀬おもしろいきり筋トレ 12/23・12/27 ・クリスマスカーディオシリーズ 12/23・12/24 ・深トレ・浅トレ  12/15 ・リチェック筋トレ  12/22・12/28		
9:40~10:10		選って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (8名)					
10:20~10:50	ワークストレッチ 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)	ゼロボジ レベル★ 中嶋 (8名)	ラダーde筋トレ(バーシック) レベル★ 宮本 (8名)			
11:10~11:40	やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (8名)			パリーバンド Ver.1 レベル★★★ 中嶋 (8名)			
14:20~14:50	バランスUP！筋トレ レベル★★★ 中嶋 (8名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (7名)	リチェック筋トレ レベル★★★ 中嶋 (8名)	やわらかヨガ レベル★ 宮本 (8名)			
18:00~18:30		年の瀬おもしろいきり筋トレ レベル★★★ 大澤 (12名)					

年末年始休館のお知らせ  
12/30 (金) ~ 1/3 (火)

閉館時間変更のお知らせ  
12/8 (木)は12:00まで (大掃除のため午後閉館)  
12/28 (水)・1/4 (水)は18:00まで  
12/29 (木)は17:00までとなります。

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/8:30~20:00 木・土/8:40~17:00  
〒296-0041 千葉県鴨川市東町1344 04-7099-2345 (直通)