



2026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ご予約制です。参加をご希望の方は、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。

参加者多数の場合は、ご予約順のご案内となります。

セッションは、ウォーミングアップから安全に楽しく始められるよう構成されています。そのため、開始から5分を過ぎてのご入室はご遠慮いただいております。

途中からのご参加は、すでに始まっているクラスの雰囲気や集中の妨げになることもあります。どうぞ、お時間に余裕をもってお越しください。

皆さまにとって気持ちよいひと時となるよう、スタッフ一同お待ちしております♪

	月	火	水	木	金	土	日
	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
9:50~10:20		やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)			サクッと！筋トレ レベル★川窪(10名)		
10:30~11:00	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	らくらくチェア体操 レベル★川窪(8名)	握って！し"ぼーる" レベル★中嶋(10名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋(10名)	やわらかエアロ レベル★中嶋(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(10名)	
14:20~14:50	BALLOON ファイト！！ レベル★★★大澤(7名)	NEW すっきり！棒deストレッチ レベル★★川窪(8名)	ジワッとダントレ レベル★+中嶋(10名)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★川窪(10名)	ファンクショナルドリル レベル★★大澤(10名)	アプシェイプ30 レベル★★大澤(10名)	
18:00~18:30	みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)				Let's ストレッチボールⅡ レベル★★大澤(8名)		
	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
9:50~10:20	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)				サクッと！筋トレ レベル★川窪(10名)	
10:30~11:00	らくらくチェア体操 レベル★川窪(8名)	Let's ストレッチボールⅠ レベル★大澤(8名)	SPECIAL 60's & 70's & 80's 昭和のビートステップ レベル★中嶋(8名)	やわらか筋トレ(チューブ) レベル★大澤(10名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(10名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	
11:10~11:40					らくらくチェア体操 レベル★川窪(8名)		
14:20~14:50	みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★川窪(10名)	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★大澤(8名)	おもいっきり筋トレ (フォームローラ) レベル★★★大澤(7名)	SPECIAL スカットとエアロ レベル★★★中嶋(8名)	
18:00~18:30		おもいっきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★大澤(7名)			まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		
	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
9:50~10:20					頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	第三土曜日	
10:30~11:00	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	握って！し"ぼーる" レベル★中嶋(10名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)	サクッと！筋トレ レベル★川窪(10名)	SPECIAL ひきしめて！美尻♪ レベル★大澤(8名)		
11:10~11:40		NEW 健康づくり体操 レベル★倉本(10名)					
14:20~14:50	Let's コアトレ！！ レベル★★大澤(10名)	SPECIAL キック！エクササイズ レベル★★★中嶋(8名)	NEW すっきり！棒deストレッチ レベル★★川窪(8名)	こんなに使えるバランスボール🍷 レベル★大澤(7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		ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋(10名)			みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)		
	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
9:50~10:20		頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤				頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	
10:30~11:00	らくらくチェア体操 レベル★川窪(8名)	ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋(10名)	SPECIAL 四つマス アジリティ Part1 レベル★★大澤(7名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★大澤(10名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	
11:10~11:40					NEW 健康づくり体操 レベル★倉本(10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)	からだ"ひきしめ"サーキット！ レベル★★大澤(8名)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★川窪(10名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)	ジワッとダントレ レベル★+中嶋(10名)	
18:00~18:30		チェアdeステップ！ レベル★★大澤(8名)			Active Box レベル★★★中嶋(8名)		
	6/29	6/30	6月もNewセッションとSpecialセッションなど 盛り沢山のラインアップでお待ちしております♪				
9:50~10:20	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★川窪(10名)						
10:30~11:00	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	NEW 健康づくり体操 レベル★倉本(10名)					
11:10~11:40							
14:20~14:50	NEW すっきり！棒deストレッチ レベル★★川窪(8名)	SPECIAL 四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤(7名)					
18:00~18:30	アプシェイプ30 レベル★★大澤(10名)						

※マークのついたセッションは、内履きをお持ちください。

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！フォローお願いします♪

ジメジメした梅雨の季節。なんとなく体が重く感じたり、気分もスッキリしない日が増えてきますね。

そんな時こそ、グループセッションでリフレッシュしませんか？

程よくカラダを動かして、心もスッキリ！梅雨を元気に乗り切りましょう♪



ホームページ



Instagram



Facebook

Kameda Institute of Sports Sciences & Medicine

月・火・水・金 9:00~20:00 木・土 9:00~17:00
(第3)水 9:00~18:30 日・祝・(第3)土 閉館

〒296-0041 千葉県鴨川市東町1344

04-7099-2345 (直通)