



# 2026年7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のうえ、お選びください。  
 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
	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
9:50~10:20		ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★川窪 (10名)		頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	ゆったりストレッチ レベル★川窪(10名)	すっきり! 棒deストレッチ レベル★★川窪 (8名)	
10:30~11:00	ゆったりストレッチ レベル★川窪(10名)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	握って! し"ぼーる" レベル★中嶋 (10名)	サクッと! 筋トレ レベル★川窪 (10名)	ひきしめて! 美尻♪ レベル★大澤(8名)	キュッと!! ひきしめ筋トレ レベル★中嶋 (10名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	すっきり! 棒deストレッチ レベル★★川窪 (8名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤 (7名)	サクッと! 筋トレ レベル★川窪 (10名)	Let's ストレッチポール II レベル★★大澤 (8名)	おもいきり筋トレ (フォームローラ) レベル★★★大澤 (7名)	みっちり筋トレ レベル★★川窪 (10名)	
18:00~18:30	アプシェイプ30 レベル★★大澤 (10名)				ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋 (10名)		
	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
9:50~10:20		★マシンの使い方BASIC ~上肢編~ (6名)★			ゆったりストレッチ 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)	
10:30~11:00	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	握って! し"ぼーる" レベル★中嶋 (10名)	キュッと!! ひきしめ筋トレ レベル★中嶋 (10名)	Everyday ストレッチ レベル★大澤(10名)	健康づくり体操 レベル★倉本(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)	
11:10~11:40		からだメンテナンス 大澤(8名)					
14:20~14:50	Let's コアトレ!! レベル★★大澤 (10名)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋 (8名)	ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋 (10名)	チェアdeステップ! レベル★★大澤(8名)	みっちり筋トレ レベル★★川窪 (10名)	Let's ストレッチポール II レベル★★大澤 (8名)	
18:00~18:30		おもいきり筋トレ (サーキット) レベル★★★大澤 (10名)			すっきり! 棒deストレッチ レベル★★川窪 (8名)		
	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
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)	第三土曜日	
10:30~11:00	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)	Let's ストレッチポール I レベル★大澤 (8名)	らくらくチェア体操 レベル★川窪 (8名)	NEW のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)		
11:10~11:40		健康づくり体操 レベル★倉本(10名)					
14:20~14:50	BALLOONファイト!! レベル★★★大澤(7名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★中嶋 (10名)	60's & 70's & 80's 昭和のビートステップ レベル★中嶋 (8名)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★川窪 (10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		メリ張り! バンドフィット レベル★★★中嶋 (10名)			みっちり筋トレ レベル★★川窪 (10名)		
	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
9:50~10:20		★マシンの使い方BASIC ~上肢編~ (6名)★		NEW のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)		やわらか筋トレ(サーキット) レベル★大澤 (10名)	
10:30~11:00	海の日	ゆったりストレッチ レベル★川窪(10名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★大澤 (7名)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	握って! し"ぼーる" レベル★中嶋 (10名)	NEW のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	
11:10~11:40					やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)		
14:20~14:50		アプシェイプ30 レベル★★大澤 (10名)	ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋 (10名)	Let's ストレッチポール II レベル★★大澤 (8名)	みっちり筋トレ レベル★★川窪 (10名)	70's & 80's 昭和のビートステップ (洋楽) レベル★+中嶋 (8名)	
18:00~18:30		鍛えて!! 美尻♪ レベル★★★大澤(8名)			スカットとエアロ レベル★★中嶋(8名)		
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	★ <7月の特別企画> ★	
9:50~10:20		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)		マシンの使い方を基礎から見直せる セッションが再登場!  気になっていたことを、 この機会にスッキリ 解決しませんか? 	
10:30~11:00	ゆったりストレッチ レベル★川窪(10名)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	ジワッとダントレ レベル★+中嶋(10名)	らくらくチェア体操 レベル★川窪 (8名)	NEW のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)		
11:10~11:40					やわらかエアロ レベル★中嶋(8名)		
14:20~14:50	おもいきり筋トレ(ダンベル) レベル★★★大澤 (8名)	からだメンテナンス 大澤(8名)	ゆったりストレッチ レベル★川窪(10名)	すっきり! 棒deストレッチ レベル★★川窪 (8名)	Active Box レベル★★★中嶋 (8名)		
18:00~18:30	Let's ストレッチポール II レベル★★大澤 (8名)				みっちり筋トレ レベル★★川窪 (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。

今月もNew&Specialセッションが目白押しです!

- NEW** \* のびのびストレッチ 7/17, 7/23, 7/25, 7/31
- \* 梅雨の時期こそ、カラダのケアを意識! -----からだメンテナンス
- SPECIAL** \* 夏本番に向けたカラダ作り! -----美尻シリーズ
- \* リクエストにお応えて午後にも再登場! -----昭和のビートステップ

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♪



ホームページ



Instagram



Facebook

Kameda Institute of Sports Sciences & Medicine

月・火・水・金 9:00~20:00 (第3) 水 9:00~18:30

木・土 9:00~17:00 日・祝・(第3) 土 閉館

296-0041 千葉県鴨川市東町1344

04-7099-2345 (直通)