



2026年9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、ご予約順で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
	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
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)		★マシンの使い方BASIC ～下肢編～ (6名)	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)	握って！し“ぼーる” レベル★ 中嶋 (10名)	からだメンテナンス 大澤(8名)	らくらくチェア体操 レベル★ 川窪 (8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)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	みっちり筋トレ レベル★★ 川窪 (10名)	おもいっきり筋トレ(ダンベル) レベル★★★ 大澤 (8名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	どんどん筋活 レベル★+ 大澤 (10名)	チェアdeステップ！ レベル★★★ 大澤(8名)	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★★ 大澤 (8名)	
18:00~18:30	アプシェイプ30 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)		
	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
9:50~10:20		まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	Studentセッション 筋トレ レベル★ (10名)	Studentセッション ストレッチ レベル★ (10名)	
10:30~11:00	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤(10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	Studentセッション カーディオ レベル★ (10名)	
11:10~11:40					Studentセッション ストレッチ レベル★ (10名)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	
14:20~14:50	からだ”ひきしめ”サーキット！ レベル★★★ 大澤 (8名)	すっきり！棒deストレッチ レベル★★★ 川窪 (8名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	ギムニクdeリズムワーク レベル★ 川窪 (10名)	アプシェイプ30 レベル★★★ 大澤 (10名)	enjoy! エコリズム 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)			スカットとエアロ レベル★★★中嶋(8名)		
	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
9:50~10:20	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)		健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	★マシンの使い方BASIC ～上肢編～ (6名)	第三土曜日	
10:30~11:00	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	握って！し“ぼーる” レベル★ 中嶋 (10名)	のびのびストレッチ レベル★工藤(10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	ファンクショナルドリル レベル★★★ 大澤(10名)	Let's コアトレ！！ 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)	からだメンテナンス 大澤(8名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤 (7名)		
18:00~18:30		Let's ストレッチボールⅡ レベル★★★ 大澤 (8名)			みっちり筋トレ レベル★★★ 川窪 (10名)		
	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
9:50~10:20	敬老の日	国民の休日	秋分の日	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)		
10:30~11:00				サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	
11:10~11:40						ジワッとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	
14:20~14:50				ギムニクdeリズムワーク レベル★ 川窪 (10名)	みっちり筋トレ レベル★★★ 川窪 (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)	
18:00~18:30					メリ張り！バンドフィット レベル★★★ 中嶋 (10名)		
	9/28	9/29	9/30	暑さが残る一方で、少しずつ季節の変化を感じる9月。 夏の疲れや気温の変化で、体調も揺らぎやすい時期です。 適度に体を動かしながら、心も体もすっきり整えていきましょう！ 今月も、ご自身のペースで無理なくご参加ください♪ ★9月のSpecial セッション★ ・夏の疲れをリセット！ からだメンテナンス 9/2、9/17 ・人気！9月も登場 昭和のビートステップ 9/26			
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	らくらくチェア体操 レベル★ 川窪 (8名)	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤				
11:10~11:40							
14:20~14:50	おもいっきり筋トレ (フォームロープ) レベル★★★ 大澤 (7名)	BALLOONファイト！！ レベル★★★ 大澤(7名)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)				
18:00~18:30	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)						

※ マークのついたセッションは、内履きをお持ちください。

★9月も実習生による“Studentセッション”を開催します！★

元気いっぱいの実習生が担当します♪ 参加は無料です！
ぜひお気軽にご参加ください。
初めての方もリフレッシュしたい方も大歓迎！
スタッフまでお気軽にお声がけください。



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！
フォローをお願いします♪



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)