



2026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い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
	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
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)		健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	のびのびストレッチ レベル★工藤(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	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (10名)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)	握って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (10名)	
11:10~11:40						のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	
14:20~14:50	おもいきり筋トレ (フォームローラ) 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)	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)	Active Box レベル★★★ 中嶋 (8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)				SPECIAL とことん！しぼる！ マルチ筋トレ③ レベル★★★★ 大澤(8名)		
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
9:50~10:20		ゆったりロープでリフレッシュ レベル★ 中嶋 (10名)		やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	健康づくり体操 レベル★倉本(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)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	まったりストレッチ レベル★川窪(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	健康づくり体操 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)	すっきり！棒deストレッチ レベル★★★ 川窪 (8名)	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)	チェアdeステップ！ レベル★★★ 大澤(8名)	enjoy! エコリズム レベル★★★ 中嶋 (8名)	
18:00~18:30		SPECIAL スカットとエアロ レベル★★★中嶋(8名)			みっちり筋トレ レベル★★★ 川窪 (10名)		
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
9:50~10:20	スポーツの日	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)		第三土曜日	
10:30~11:00		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)	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (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		メリ張り！バンドフィット レベル★★★ 中嶋 (10名)	NEW リズムdeコアシェイプ レベル★(12名) 工藤	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)	SPECIAL ファンクショナルドリル レベル★★★ 大澤(10名)		
18:00~18:30		SPECIAL リズミック Hop!! レベル★★★★ 中嶋 (7名)			Let's ストレッチボールⅡ レベル★★★ 大澤 (8名)		
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
9:50~10:20	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)			NEW リズムdeコアシェイプ レベル★(12名) 工藤	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)		
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)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(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)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (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		Let's ストレッチボールⅠ レベル★ 大澤 (8名)				サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	
14:20~14:50	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★★大澤 (7名)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)	どんどん筋活 レベル★+ 大澤 (10名)	みっちり筋トレ 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	すっきり！棒deストレッチ レベル★★★ 川窪 (8名)				チェアdeステップ！ レベル★★★ 大澤(8名)		
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
9:50~10:20	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)			NEW リズムdeコアシェイプ レベル★(12名) 工藤	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)	
10:30~11:00	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★★ 大澤 (7名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	らくらくチェア体操 レベル★ 川窪 (8名)	すっきり！棒deストレッチ レベル★★★ 川窪 (8名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	こんなに使えるバランスボール③ SPECIAL レベル★★★大澤(7名)	Active Box レベル★★★ 中嶋 (8名)	サクッと！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)	おもいきり筋トレ (フォームローラ) レベル★★★ 大澤 (7名)	Let's コアトレ！！ レベル★★★ 大澤 (10名)	
18:00~18:30	からだ"ひきしめ"サーキット！ レベル★★★ 大澤 (10名)				まったりストレッチ 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。

少しずつ暑さがやわらぎ、体を動かすのにぴったりな季節を迎える10月。
「運動の秋」に、心地よく体を動かして、心も体もすっきり整えていきましょう！

10月は心地よく汗かく★のNewカーディオセッションと
”しっかり”汗かく★★★のSpecialセッションを準備して
お待ちしております♪

NEW リズムdeコアシェイプ 9:50~ 10/22、10/30
14:20~ 10/14



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)