



2026年11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
--	---	---	---	---	---	---	---

	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
9:50~10:20	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	文化の日	リズムdeコアシェイプ レベル★(12名) 工藤	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	キュット!!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)			やわらか筋トレ(BASIC) 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)	肩こりメンテナンス レベル★大澤(7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)		ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★大澤(8名)	BALLOONファイト!! レベル★★★大澤(7名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	
18:00~18:30	みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)				メリ張り! バンドフィット レベル★★★中嶋(10名)		

	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
9:50~10:20	らくらくチェア体操 レベル★川窪(8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)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 工藤	
10:30~11:00	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)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	ひきしめて! 美尻♪ レベル★大澤(8名)	サクッと! 筋トレ 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				まったりストレッチ レベル★川窪(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)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋(8名)	チェアdeステップ! レベル★★大澤(8名)	おもいっきり筋トレ(ダンベル) レベル★★★大澤(8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		からだ"ひきしめ"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)		

	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
9:50~10:20		まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	第三土曜日	
10:30~11:00	のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	リズムdeコアシェイプ レベル★(12名) 工藤	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)	やわら筋トレ(ギムニク) レベル★大澤(8名)		
11:10~11:40	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)						
14:20~14:50	ファンクショナルドリル レベル★★大澤(10名)	Active Box レベル★★★中嶋(8名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	コーディネーションストレッチ レベル★大澤(8名)	Let's コアトレ!! レベル★★大澤(10名)		
18:00~18:30	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★大澤(8名)				キック! エクササイズ レベル★★★中嶋(8名)		

	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
9:50~10:20	勤労感謝の日	キュット!!ひきしめ筋トレ 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		
10:30~11:00		のびのびストレッチ レベル★工藤(10名)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)	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)	
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		四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤(7名)	ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋(10名)	鍛えて!! 美尻♪ 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)	リズムdeコアシェイプ レベル★(12名) 工藤	
18:00~18:30		みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)			まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		

	11/30	秋が深まり、朝晩の冷え込みを感じる11月。					
9:50~10:20		冷えや乾燥で体がこわばりやすい季節だからこそ、今月はゆっくりほぐせるストレッチを多めに用意しています。 さらに、しっかり汗をかいて代謝を高めるセッションも豊富にラインアップ。 体調や気分に合わせて、心地よく身体を整えていきましょう。					
10:30~11:00	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)						
11:10~11:40	健康づくり体操 レベル★倉本(10名)						
14:20~14:50	ギムニクdeリズムワーク レベル★川窪(10名)						
18:00~18:30							

<11月のSPECIALセッション>

① 人気の美尻シリーズが登場!
★: ひきしめて! 美尻♪ 11/12
★★+: 鍛えて!! 美尻♪ 11/26

② 大人気"昭和のビートステップ"
★+: 今月は洋楽編!! 11/14

多くのご参加、お待ちしております😊

※ マークのついたセッションは、内履きをお持ちください。

<からだQUIZ>

人間の体で単一の筋肉として最も大きな筋肉は何でしょう??

① 大腿四頭筋

② 広背筋

③ 大胸筋

④ 大殿筋



★ 答えはスポーツ医科学センター内どこかに!!

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 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)