



2023年2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予めご予約下さい。参加者多数の場合はご予約順とさせていただきます。
バラエティーに富んだメニューとレベルをご用意しておりますので、裏面の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。

	月	火	水	木	金	土	日
	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
9:40~10:10					健康ストレッチ レベル★宮本(8名)		
10:20~10:50	ワークストレッチ レベル★ 中村(8名)	ローpdeストレッチ レベル★ 宮本(8名)	キョット1 ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	椅子ヨガ レベル★ 宮本(8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	enjoy! エコリズム レベル★★ 中嶋(8名)	
11:10~11:40		四ツマス アジリティ Part1 レベル★★ 大澤(7名)					
14:20~14:50	もちトレ レベル★★ 中村(8名)	ヨガロピクスト レベル★★ 宮本(8名)	リチェック筋トレ レベル★★ 中嶋(8名)	立春ヨガ レベル★★ 宮本(8名)	チャレンジ1 筋トレ(交流しめ) レベル★★★ 大澤(8名)	ゼロポジ1! レベル★★ 中嶋(8名)	
18:00~18:30		Beginningボックスサイズ レベル★★★ 宮本(8名)		2/4は立春	Let's ストレッチボール II レベル★★ 大澤(7名)		

	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12
9:40~10:10		握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋(8名)			キョット1 ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	建国記念の日	
10:20~10:50	ハウストレニング レベル★ 中村(8名)	しゃきっと! 神体操 レベル★ 宮本(8名)	アニマル体操♪ レベル★ 中村(8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(8名)	ワークストレッチ レベル★ 中村(8名)		
11:10~11:40							
14:20~14:50	四ツマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)	バランスUP1 筋トレ レベル★★ 中嶋(8名)	ゼロポジ レベル★ 中村(8名)	チェアロピクス レベル★★ 宮本(8名)	シンデレラボックス レベル★★ 中村(8名)		
18:00~18:30		とことん!しぼる!マルチ筋トレ レベル★★★ 大澤(8名)			Active Box レベル★★★ 中嶋(8名)		

	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19
9:40~10:10							
10:20~10:50	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤(8名)	ひきしめて!美尻♪ レベル★ 大澤(8名)	ゼロポジ レベル★ 中村(8名)	チェアトレ! レベル★ 宮本(8名)	ing-up レベル★ 中村(8名)	しゃきっと! 神体操 レベル★ 宮本(8名)	
11:10~11:40		ワークストレッチ レベル★ 中村(8名)			コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤(8名)	Let's ストレッチボール I レベル★ 大澤(7名)	
14:20~14:50	おもしろ筋トレ レベル★★★ 大澤(7名)	ミッチリ! 神体操 レベル★ 宮本(8名)	バランスUP1 筋トレ レベル★★ 中嶋(8名)	アニマル体操♪ レベル★ 中村(8名)	もちトレ レベル★★ 中村(8名)	こんなに使える! バランスボール レベル★★ 大澤(7名)	
18:00~18:30		ゼロポジ1! レベル★★ 中村(8名)			おもしろ筋トレ レベル★★★ 大澤(8名)		

	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26
9:40~10:10				天皇誕生日	椅子ヨガ レベル★ 宮本(8名)		
10:20~10:50	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(8名)	バリーバンド Ver.1 レベル★★ 中村(8名)	Let's ストレッチボール I レベル★ 大澤(7名)		シンデレラボックス レベル★★ 中村(8名)	握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋(8名)	
11:10~11:40		やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)				ing-up レベル★ 中村(8名)	
14:20~14:50	バランスUP1 筋トレ レベル★★ 中嶋(8名)	POP ピラティス レベル★★ 宮本(8名)	どんだん筋活 レベル★★ 大澤(8名)		バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中村(8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		ヨガロピクスト レベル★★ 宮本(8名)			四ツマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)		

	2/27	2/28	★2月スペシャル&Newセッションのご案内★				
9:40~10:10		ハウストレニング レベル★ 中村(8名)	<ul style="list-style-type: none"> ・立春ヨガ★+ 2/2 ・とことん!しぼる!マルチ筋トレ!★★★ 2/7 ・アニマル体操♪★ 2/8・2/16 ・ひきしめて!美尻★ 2/14 ・こんなに使える! バランスボール!★★★ 2/18 ・どんだん筋活★+ 2/22 				
10:20~10:50	握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋(8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(8名)					
11:10~11:40							
14:20~14:50	B-Box♪ レベル★★ 中村(7名)	からだ"ひきしめ"サーキット1 レベル★★ 大澤(8名)					
18:00~18:30	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中村(8名)						



まだまだ寒い日が続きますが、
暦の上では春ははじまります!
程よく体を動かして心も体も
スッキリ冷え知らず!

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!



ホームページ



Facebook

Kameda Institute of Sports Sciences & Medicine

火・水・金 / 8:40~20:00 木・土 / 8:40~17:00

096-0041

千葉県鴨川市東町1344

04-7099-2345 (直通)