



2023年3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
--	---	---	---	---	---	---	---

	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
9:40~10:10		ハウストレーニング レベル★ 中村(8名)					
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)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	しゃきっと! 棒体操 レベル★ 宮本(8名)	キュッと! ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	enjoy! エコリズム レベル★★ 中嶋(8名)	
11:10~11:40					ワークストレッチ レベル★ 中村(8名)		
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! レベル★★ 大澤(8名)	Let's ストレッチポール! レベル★ 大澤(7名)	チェアロピクス レベル★★★ 宮本(8名)	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中村(8名)	Try! エクサバー 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)				とことん! しぼる! マルチ筋トレ② レベル★★★ 大澤(8名)		

	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
9:40~10:10		ロープdeストレッチ レベル★ 宮本(8名)			やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)		
10:20~10:50	ワークストレッチ レベル★ 中村(8名)	Ing-up レベル★ 中村(8名)	Let's ストレッチポール! レベル★ 大澤(7名)	キュッと! ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	ゼロポジ レベル★ 中村(8名)	朝ヨガ レベル★ 宮本(8名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	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)	ヨガロピクス♪ レベル★★★ 宮本(8名)	バランスUP! 筋トレ レベル★★★ 中嶋(8名)	とんとん筋活 レベル★+ 大澤(8名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)	まる de サーキット!! レベル★★★ 宮本(8名)	
18:00~18:30		月礼拝ヨガ レベル★★★ 宮本(8名)			Active Box レベル★★★ 中嶋(8名)		

	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
9:40~10:10							
10:20~10:50	健康ストレッチ レベル★ 宮本(8名)	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤(8名)	シンデレラボックス レベル★★★ 中村(8名)	チェアトレ! レベル★ 宮本(8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(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)	
11:10~11:40		やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)			ワークストレッチ レベル★ 中村(8名)		
14:20~14:50	おもいきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★ 大澤(7名)	もちトレ レベル★★★ 中村(8名)	ひきしめて! 美尻♪ レベル★ 大澤(8名)	やわらかヨガ レベル★ 宮本(8名)	B-Box♪ レベル★★★ 中村(7名)	Active Box レベル★★★ 中嶋(8名)	
18:00~18:30	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)				ゼロポジ!! レベル★★★ 中村(8名)		

	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
9:40~10:10		春 分 の 日			本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★★ 宮本(8名)		
10:20~10:50	握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋(8名)		ひきしめて! 美尻♪ レベル★ 大澤(8名)	ハウストレーニング レベル★ 中村(8名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	
11:10~11:40						バリーバンド Ver.1 レベル★★★ 中村(8名)	
14:20~14:50	お腹ひきしめ! コアトレ! レベル★★★ 大澤(8名)			四つマス アジリティ Part1 レベル★★★ 大澤(7名)	リチェック筋トレ レベル★+ 中村(8名)	ミッチリ! 棒体操 レベル★★★ 宮本(8名)	しっかりヨガ レベル★★★ 宮本(8名)
18:00~18:30						Beginningボクササイズ レベル★★★ 宮本(8名)	

	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	三寒四温の言葉通り寒さと 温かさが入り混じる毎日ですが、 3月もホットなセッションを 沢山ご準備して皆様を お待ちしております!
9:40~10:10		朝ヨガ レベル★ 宮本(8名)			ワークストレッチ レベル★ 中村(8名)	
10:20~10:50	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	キュッと! ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	ゼロポジ レベル★ 中村(8名)	スクエアステップ レベル★ 宮本(8名)	しゃきっと! 棒体操 レベル★ 宮本(8名)	
11:10~11:40						
14:20~14:50	ゼロポジ!! レベル★★★ 中村(8名)	おもいきり筋トレ(BOX) レベル★★★ 大澤(7名)	enjoy! エコリズム レベル★★★ 中嶋(8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(8名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)	
18:00~18:30		ヨガロピクス♪ レベル★★★ 宮本(8名)			Let's ストレッチポール II レベル★★★ 大澤(7名)	

<今月のスペシャルセッション>

- とことん! しぼる! マルチ筋トレ ☺ 3/3 (18:00)
- 月礼拝ヨガ 3/7 (18:00)
- ひきしめて! 美尻♪ 3/15 (14:20), 3/22 (10:20)

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
月・火・水・金 / 8:40~20:00 木・土 / 8:40~17:00
296-0041
千葉県鴨川市東町1344

 **04-7099-2345**
(直通)