



2023年4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
--	---	---	---	---	---	---	---

	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
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)	シャキッと! 棒体操 レベル★ 宮本 (8名)	Ing-up レベル★ 中村 (8名)	
11:10~11:40						やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)	
14:20~14:50	ゼロポジ!! レベル★★ 中村 (8名)	おもいっきり筋トレ(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)	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		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)		

	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
9:40~10:10		やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (8名)			リチェック筋トレ レベル★+ 中村 (8名)	ハウストレーニング レベル★ 中村 (8名)	
10:20~10:50	やわらか筋トレ(チューブ) レベル★ 大澤 (8名)	アニマル体操♪ レベル★ 中村 (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)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤 (8名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	深トレ・浅トレ レベル★+ 宮本 (8名)	ファンクショナルドリル レベル★★★ 大澤 (8名)	バランスUP! 筋トレ レベル★★ 中嶋 (8名)	月礼拝ヨガ レベル★★★ 宮本 (8名)	おもいっきり筋トレ (ファンクショナル) レベル★★★ 大澤 (8名)	Let's ストレッチポール II レベル★★★ 大澤 (7名)	
18:00~18:30		Active Box レベル★★★ 中嶋 (8名)			しっかりヨガ レベル★★★ 宮本 (8名)		

	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
9:40~10:10		スクエアステップ レベル★ 中嶋 (8名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)				
10:20~10:50	握って! し"ぼ"る" レベル★ 中嶋 (8名)	シンデレラボックス レベル★★★ 中村 (8名)	Ing-up レベル★ 中村 (8名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤 (8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (8名)	シャキッと! 棒体操 レベル★ 宮本 (8名)	
11:10~11:40					Let's ストレッチポール I レベル★ 大澤 (7名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)	
14:20~14:50	こんなに使えるバランスボール◎ レベル★★★ 大澤 (7名)	B-Box♪ レベル★★★ 中村 (7名)	とんとん筋活 レベル★+ 大澤 (8名)	チェアロピクス レベル★★★ 宮本 (8名)	健脚! 足腰体操 レベル★★★ 宮本 (8名)	Active Box レベル★★★ 中嶋 (8名)	
18:00~18:30	ゼロポジ!! レベル★★★ 中村 (8名)				チャレンジ! 筋トレ(サーキット) レベル★★★+ 大澤 (8名)		

	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
9:40~10:10					握って! し"ぼ"る" レベル★ 中嶋 (8名)		
10:20~10:50	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)	シンデレラボックス レベル★★★ 中村 (8名)	椅子ヨガ レベル★ 宮本 (8名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (8名)	
11:10~11:40	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (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)	
14:20~14:50	ミッチリ! 棒体操 レベル★★★ 宮本 (8名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤 (7名)	やわらかヨガ レベル★ 宮本 (8名)	リチェック筋トレ レベル★+ 中村 (8名)	Let's ストレッチポール II レベル★★★ 大澤 (7名)	ヨガロピクス♪ レベル★★★ 宮本 (8名)	
18:00~18:30	まる de 鍛える!! レベル★★★ 宮本 (8名)				B-Box♪ レベル★★★ 中村 (7名)		

	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
9:40~10:10		朝ヨガ レベル★ 宮本 (8名)			シャキッと! 棒体操 レベル★ 宮本 (8名)	昭和の日 連休前のスペシャル企画 夕方に屋外にて♪ 16:00開催! 参加無料	
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)	アニマル体操♪ レベル★ 中村 (8名)	スクエアステップ レベル★ 宮本 (8名)	握って! し"ぼ"る" レベル★ 中嶋 (8名)		
11:10~11:40							
14:20~14:50	もちトレ レベル★★★ 中村 (8名)	Beginningボクササイズ レベル★★★ 宮本 (8名)	Let's ストレッチポール I レベル★ 大澤 (7名)	NEW! きほんのチェアトレ+ レベル★+ 宮本 (8名)	バリーバンド Ver.2 レベル★★★ 中村 (8名)		
18:00~18:30	スカッとエアロ レベル★★★ 中嶋 (8名)				イブニングヨガ レベル★★★ 宮本 (8名)		

<今月のNEW & SPECIALセッションのご案内>

- こんなに使えるバランスボール◎ 4/1、4/10
- 月礼拝ヨガ 4/6
- アニマル体操 4/4、4/26
- 健脚! 足腰体操 4/14
- きほんのチェアトレ+ 4/27
- イブニングヨガ (参加無料! 16:00 開催) 4/28

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)