



## 2023年7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。  
 パ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
	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
9:40~10:10		やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)			ちょっと本気のラジオ体操集三 レベル★★ 宮本 (8名)		
10:20~10:50	ゼロボジ レベル★★ 中村 (8名)	ハウストレーニング レベル★ 中村 (8名)	ひきしめて! 美尻♪ レベル★ 大塚 (8名)	Let's ストレッチボール I レベル★ 大塚 (7名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)	シンデレラボックス レベル★★★ 中村 (8名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	シンデレラボックス レベル★★★ 中村 (8名)	スカット&エアロ レベル★★★ 中嶋 (8名)	Ing-up レベル★ 中村 (8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (8名)	おもいっきり筋トレ ウォームアップ レベル★★★ 大塚 (7名)	キック! エクササイズ レベル★★★ 中嶋 (8名)	
18:00~18:30	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大塚 (7名)				Let's ストレッチボール II レベル★★★ 大塚 (7名)		
	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
9:40~10:10				健康ストレッチ レベル★ 宮本 (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)	Ing-up レベル★ 中村 (8名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大塚 (8名)	握って! し"ぼ-る" レベル★ 中嶋 (8名)	スッキリエアロ 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	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大塚 (7名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★★ 中嶋 (8名)	使って納得! ペットボトル筋トレ② レベル★★★ 大塚 (8名)	きほん+αのチェアトレ レベル★★+ 宮本 (8名)	ROCKピラティス レベル★★★ 宮本 (8名)	バリ-バンド Ver.1 レベル★★★ 中村 (8名)	
18:00~18:30		ゼロボジ I レベル★★★ 中村 (8名)			Beginningボクササイズ レベル★★★ 宮本 (8名)		
	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
9:40~10:10		やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)			スチューデントセッション ストレッチ編 レベル★ (8名)	スチューデントセッション ストレッチ編 レベル★ (8名)	
10:20~10:50	ハウストレーニング レベル★ 中村 (8名)	しゃきっと! 体体操 レベル★ 宮本 (8名)	ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)	椅子ヨガ レベル★ 宮本 (8名)	スクエアステップ レベル★ (8名)	Let's ストレッチボール I レベル★ 大塚 (7名)	
11:10~11:40					スチューデントセッション 筋トレ編 レベル★ (8名)	スチューデントセッション 筋トレ編 レベル★ (8名)	
14:20~14:50	やわらかヨーガ レベル★ 宮本 (8名)	B-Box♪ レベル★★★ 中村 (7名)	どんどん筋活 レベル★★+ 大塚 (8名)	ミッチリ! 体体操 レベル★★★ 宮本 (8名)	おもいっきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★ 大塚 (7名)	Beginningボクササイズ レベル★★★ 宮本 (8名)	
18:00~18:30		鍛えて! 美尻♪ レベル★★★ 大塚 (8名)			Active Box レベル★★★ 中嶋 (8名)		
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23
9:40~10:10		ワークストレッチ レベル★ 中村 (8名)					
10:20~10:50	海の日	握って! し"ぼ-る" レベル★ 中嶋 (8名)	ハウストレーニング レベル★ 中村 (8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (8名)	しゃきっと! 体体操 レベル★ 宮本 (8名)	本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★★ 宮本 (8名)	
11:10~11:40					Let's ストレッチボール I レベル★ 大塚 (7名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (8名)	
14:20~14:50		お喜びしめ! コアトレ I! レベル★★★ 大塚 (8名)	スッキリエアロ レベル★ 中嶋 (8名)	リチェック筋トレ レベル★★+ 中村 (8名)	STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本 (8名)	Let's ストレッチボール II レベル★★★ 大塚 (7名)	
18:00~18:30		B-Box♪ レベル★★★ 中村 (7名)			しっかりヨーガ レベル★★★ 宮本 (8名)	*屋外開催。高温時は室内にて まるde観える*となります。	
	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
9:40~10:10				スチューデントセッション 筋トレ編 レベル★ (8名)	ゼロボジ レベル★ 中村 (8名)		
10:20~10:50	きほんのチェアトレ レベル★ 宮本 (8名)	Ing-up レベル★ 中村 (8名)	握って! し"ぼ-る" レベル★ 中嶋 (8名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大塚 (8名)	スチューデントセッション ストレッチ編 レベル★ (8名)	キュッと! ひきしめ筋トレ 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)	ファンクショナルドリル レベル★★★ 大塚 (8名)	ハウストレーニング レベル★ 中村 (8名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本 (8名)	チャレンジ! 筋トレ(サーキット) レベル★★★+ 大塚 (8名)	スカット&エアロ レベル★★★ 中嶋 (8名)	
18:00~18:30	Let's ストレッチボール II レベル★★★ 大塚 (7名)				ヨガロピクス レベル★★★ 宮本 (8名)		

## &lt;今月のSPECIALセッションのご案内&gt;

- ・7/1 (土) キックエクササイズ
- ・7/5 (水) 使って納得! ペットボトル筋トレ②
- ・7/11 (火) 鍛えて! 美尻♪

★7/14 (金)、7/15 (土)、7/27 (木)、7/28 (金)  
 スチューデントセッション 無料でご参加いただけます♪

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 &amp; 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134404-7099-2345  
(直通)