



2023年10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
	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
9:40~10:10					朝ヨガ 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	握って!し"ぼーる" レベル★中嶋(8名)	シンデレラボックス レベル★★中村(8名)	キュっと!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(8名)	健康ストレッチ レベル★宮本(8名)	スクエアステップ レベル★中村(8名)	Ing-up レベル★中村(8名)	
11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★大澤(8名)					
14:20~14:50	ファンクショナルドリル レベル★★大澤(8名)	もちトレ レベル★★中村(8名)	鍛えて!美尻♪ レベル★★大澤(8名)	深トレ・浅トレ レベル★+宮本(8名)	バリーバンド Ver.2 レベル★★★中村(8名)	STEPエアロ!! レベル★★★宮本(8名)	
18:00~18:30	ゼロポジ!! レベル★★中村(8名)				ヨガロピクス♪ レベル★★宮本(8名)		
	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
9:40~10:10	(旧)スポーツの日				やわらか筋トレ(BASIC) レベル★大澤(8名)		
10:20~10:50		やわらかエアロ レベル★中嶋(8名)	ワークストレッチ レベル★中村(8名)	ハウストレーニング レベル★中村(8名)	ロープdeストレッチ レベル★宮本(8名)	握って!し"ぼーる" レベル★中嶋(8名)	
11:10~11:40		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		Active Box レベル★★★中嶋(8名)	enjoy! エコリズム レベル★★★中嶋(8名)	Let's ストレッチポールI レベル★大澤(7名)	健脚!足腰体操 レベル★★★宮本(8名)	もちトレ レベル★★★中村(8名)	
18:00~18:30		まる de 鍛える!! レベル★★宮本(8名)			しっかりヨガ レベル★★★宮本(8名)		
	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
9:40~10:10		ラダーde筋トレ(ベーシック) レベル★宮本(8名)					
10:20~10:50	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)	Ing-up レベル★中村(8名)	Let's ストレッチポールI レベル★大澤(7名)	キュっと!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(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	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤(7名)	おもいっきり筋トレ(ダンベル) レベル★★★大澤(8名)	バランス UP!筋トレ レベル★★★中嶋(8名)	スパインリセットⓄ レベル★宮本(8名)	ゼロポジ!! レベル★★中村(8名)	とことん!しぼる! マルチ筋トレⓄ レベル★★★大澤(8名)	
18:00~18:30		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)		※15:20~15:50開催になります。	B-Box♪ レベル★★★中村(7名)		
	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
9:40~10:10		やわらかストレッチ レベル★中嶋(8名)			シャキッと!棒体操 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)	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)	Everyday ストレッチ レベル★大澤(8名)	スクエアステップ 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)	
11:10~11:40							
14:20~14:50	バリーバンド Ver.1 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)	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)	B-Box♪ レベル★★★中村(7名)	
18:00~18:30		スカットエアロ レベル★★★中嶋(8名)			鍛えて!美尻♪ レベル★★大澤(8名)		
	10/30	10/31	<p style="text-align: center;"><今月のSPECIALセッションのご案内></p> <ul style="list-style-type: none"> 10/ 4 (水)、27 (金) 鍛えて!美尻♪ 10/13 (金) 健脚!足腰体操 10/19 (木) スパインリセットⓄ 10/ 21 (土) とことん!しぼる!マルチ筋トレⓄ 10/ 24 (火) ひきしめて!美尻♪ 10/ 31 (火) リズミック Hop!! 				
9:40~10:10	やわらかエアロ レベル★中嶋(8名)						
10:20~10:50	きほんのチェアトレ 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	ミッチリ!棒体操 レベル★★宮本(8名)	リズミック Hop!! レベル★★★大澤(7名)					
18:00~18:30		おもいっきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★大澤(7名)					

晴れやかな秋空が広がる季節となりました。
今月も、バラエティー豊か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。

一緒に気持ちよく身体を動かしませんか?

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!



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)