



2024年5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の上ご予約下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
9:40~10:10	昭和の日	スクエアステップ レベル★ 中嶋(8名)	ひきしめて!美尻♪ レベル★ 大澤(8名)	やわらか筋トレ(ダンベル) レベル★ 大澤(8名)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
10:20~10:50		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)					
11:10~11:40		Active Box レベル★★★ 中嶋(8名)	とんとん筋活 レベル★+ 大澤(10名)	NEW! 肩こりメンテナンス レベル★★★ 大澤(10名)			
14:20~14:50							
18:00~18:30							
	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
9:40~10:10	振替休日				健康ストレッチ レベル★宮本(8名)		
10:20~10:50		ハウストレニング レベル★ 中嶋(8名)	Ing-up レベル★ 中嶋(8名)	きほんのチェアトレ レベル★ 宮本(8名)	NEW! シワっとダントレ レベル★+ 中嶋(8名)	朝ヨガ レベル★ 宮本(10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(10名)					
14:20~14:50		とことん!しぼる! マルチ筋トレ レベル★★★ 大澤(10名)	Let's ストレッチボール! レベル★ 大澤(8名)	チェアロピクス レベル★★★ 宮本(10名)	ミッチリ! 棒体操 レベル★ 宮本(10名)	ヨガロピクス♪ レベル★★★ 宮本(10名)	
18:00~18:30		まる de サークット!! レベル★★★ 宮本(10名)			四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)		
	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
9:40~10:10					マシン操作の疑問にお答えする会 下肢&体幹編(6名) 9:40~10:10 中嶋		
10:20~10:50	握って!しぼる" レベル★ 中嶋(8名)	ひきしめて!美尻♪ レベル★ 大澤(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)	キュっと!ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	シャキッと!棒体操 レベル★ 宮本(10名)	
11:10~11:40		マシン操作の疑問にお答えする会 全体編(6名) 13:40~14:10 宮本	13:40~14:10です。 ご注意ください!				
14:20~14:50	ファンクショナルドリル レベル★★ 大澤(10名)	Beginningボクササイズ レベル★★★ 宮本(10名)	enjoy! エコリズム レベル★★ 中嶋(10名)	やわらかヨーガ レベル★ 宮本(10名)	おもいきり筋トレ (フォームローラ) レベル★★★ 大澤(7名)	バランスUP!筋トレ レベル★★★ 中嶋(10名)	
18:00~18:30		おもいきり筋トレ(ダンベル) レベル★★★ 大澤(8名)			ゼロポジ!! レベル★ 中嶋(10名)		
	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
9:40~10:10		マシン操作の疑問にお答えする会 上肢&コア編(6名) 9:40~10:10 中嶋			スクエアステップ レベル★ 宮本(8名)		
10:20~10:50	ワークストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	シンデレラボックス レベル★★★ 中嶋(8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	深トレ・浅トレ レベル★+ 宮本(8名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤(10名)	
11:10~11:40		NEW! 肩こりメンテナンス レベル★★★ 大澤(10名)			FUN スポーツ大会 13:20~14:50 (16名)		
14:20~14:50	お腹ひきしめ!コアトレ! レベル★★ 大澤(10名)	ゼロポジ!! レベル★ 中嶋(10名)	NEW! シワっとダントレ レベル★+ 中嶋(8名)	健康ストレッチ レベル★宮本(10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	B-Box♪ レベル★★★ 中嶋(7名)				チャレンジ!筋トレ(サーキット) レベル★★★ 大澤(10名)	★FUNスポーツ大会後の 15:00-15:30の開催となります。	
	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	今月は企画が盛り沢山! FUNスポーツ大会にも ご注目👁️👁️ 詳細はポスターをご覧ください	
9:40~10:10					マシン操作の疑問にお答えする会 上肢&コア編(6名) 9:40~10:10 宮本		
10:20~10:50	キュっと!ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(8名)	コグニカルライン 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)	椅子ヨガ レベル★ 宮本(8名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(8名)		
11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)					
14:20~14:50	Active Box レベル★★★ 中嶋(10名)	しっかりヨーガ レベル★★★ 宮本(10名)	ひきしめて!美尻♪ レベル★ 大澤(10名)	スカット&エアロ レベル★中嶋(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(10名)		
18:00~18:30		ヨガロピクス♪ レベル★★★ 宮本(10名)			まる de 鍛える!! レベル★★★ 宮本(10名)		

大好評につき、
“マシンの疑問に疑問にお答えする会”を5月も開催します♪

- 5/14 (火) 13:40~14:10 予約受付中
- 5/17 (金) 9:40~10:10
- 5/21 (火) 9:40~10:10
- 5/31 (金) 9:40~10:10

予約受付中
定員6名!
ご興味ある方は
お早めにご予約を!

コンビコースの方は無料!
その他コースの方は¥550で
ご参加いただけます♪

途中参加
OK!

マシンの操作方法について一通りご案内いたします。
普段疑問に思っていることや操作方法で気になることなど お気軽にご質問下さい♪

※ マークのついたセッションは、内履きをお持ちください。

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!フォローお願いします♪



ホームページ



Facebook



Instagram

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)