



2025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ください。

	月	火	水	木	金	土	日
	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
9:50~10:20					やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)		
10:30~11:00	健康ストレッチ レベル★宮本(10名)		Let's ストレッチボールⅠ レベル★ 大澤 (8名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤(10名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)		
11:10~11:40							
14:20~14:50	しっかりヨガ レベル★★ 宮本(8名)		やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤 (10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)	お腹ひきしめ!コアトレ!! レベル★★ 大澤 (10名)		
18:00~18:30	ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本(10名)				スカット&エアロ レベル★★★中嶋(8名)		
		昭和の日				憲法記念日	みどりの日
	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
9:50~10:20					健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	朝ヨガ レベル★ 宮本(8名)	
10:30~11:00			やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)	やわらか筋トレ(チューブ) レベル★ 大澤 (10名)	握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (10名)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(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			キュっと!!ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)	ポールdeストレッチ レベル★ 宮本 (8名)	ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本(10名)	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★ 大澤 (8名)	
18:00~18:30			からだ"ひきしめ"サーキット! レベル★★ 大澤 (10名)		準備新作 みっちりヨガ レベル★★★ 宮本(8名)		
	こどもの日	振替休日					
	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
9:50~10:20					ポールdeストレッチ レベル★ 宮本 (8名)		
10:30~11:00	きほんのチェアトレ レベル★ 宮本 (10名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)	enjoy! エコリズム レベル★★ 中嶋 (8名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)	キュっと!!ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)		
11:10~11:40		ひきしめて!美尻♪ レベル★ 大澤(10名)					
14:20~14:50	お腹ひきしめ!コアトレ!! レベル★★ 大澤 (10名)	メリ張り!バンドフィット レベル★★★ 中嶋 (10名)	からだメンテナンス 大澤(8名)	やわらかヨガ レベル★+ 宮本(8名)	チェアロピクス レベル★★ 宮本(8名)		
18:00~18:30	NIGHT STRETCH レベル★宮本(10名)	おもいっきり筋トレ (サーキット) レベル★★★ 大澤 (10名)			バランス UP! 筋トレ レベル★★ 中嶋 (10名)		
						第三土曜日	
	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
9:50~10:20					やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)		
10:30~11:00	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 斎藤・川窪	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	Let's ストレッチボールⅠ レベル★ 大澤 (8名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★ 大澤 (7名)	ロープdeストレッチ レベル★宮本(10名)	
11:10~11:40		キュっと!!ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)				ひきしめて!美尻♪ レベル★ 大澤(10名)	
14:20~14:50	BALLOONファイト!! レベル★★ 大澤(7名)	Active Box レベル★★★ 中嶋 (8名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★ 中嶋 (10名)	健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	ファンクショナルドリル レベル★★ 大澤(10名)	ROCK ピラティス♪ レベル★★ 宮本 (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)				メリ張り!バンドフィット レベル★★★ 中嶋 (10名)		
	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
9:50~10:20					★ マシン操作の疑問に お答えする会 宮本(6名) ★		
10:30~11:00	キュっと!!ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)	握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (10名)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)	椅子ヨガ レベル★ 宮本(8名)	enjoy! エコリズム 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 (10名)				健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	
14:20~14:50	enjoy! エコリズム レベル★★ 中嶋 (8名)	こんなに使えるバランスボール◎ レベル★★ 大澤(7名)	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★ 大澤 (8名)	シャキっと!棒体操 レベル★ 宮本(10名)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤 (7名)	まる de 鍛える!! レベル★★ 宮本 (8名)	
18:00~18:30		スカット&エアロ レベル★★★中嶋(8名)			どすこいサーキット レベル★★★ 宮本 (10名)		

5月セッションのご案内 ~新緑の季節、からだどころに心地よい時間を~

日差しがやわらかく、木々の緑がいつそう鮮やかになる5月。
新年度の慌ただしさがひと段落し、
ようやくご自身のペースを取り戻す頃ではないでしょうか？
今月も、みなさんの“今”のコンディションに寄り添った
プログラムをご用意しています。
身体をほぐし、深く呼吸し、また、しっかり汗をかくて
心身を整えていきましょう！
はじめてのクラスへの参加も大歓迎です。
気になるセッションがあれば、お気軽にスタッフまでお声がけください。

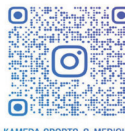
★セッションの詳細は、Informationをご覧ください!!



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



Instagram



Facebook



Kameda Institute of Sports Sciences & Medicine

月・火・水・金 9:00~20:00 木・土 9:00~17:00
(第3) 水 9:00~18:30 日・祝・(第3) 土 閉館

〒296-0041
千葉県鴨川市東町1344

04-7099-2345
(直通)