



2025年6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
	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
9:50~10:20		キュッと!!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(10名)					
10:30~11:00	握って!!し"ぼ-る" 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	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(10名)	Everyday ストレッチ レベル★大澤(10名)	やわらかエアロ レベル★中嶋(8名)	朝ヨガ レベル★宮本(8名)	
11:10~11:40					ロープde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)	おもいきり筋トレ (ファンクショナル) レベル★★★大澤(10名)	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★大澤(10名)	ポールdeストレッチ レベル★宮本(8名)	ファンクショナルドリル レベル★★★大澤(10名)	ヨガロピクス レベル★★★宮本(10名)	
18:00~18:30		スカット&エアロ レベル★★★中嶋(8名)			おもいきり筋トレ (サーキット) レベル★★★大澤(10名)		
	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
9:50~10:20					健康ストレッチ レベル★宮本(10名)		
10:30~11:00	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)	キュッと!!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(10名)	健康ストレッチ レベル★宮本(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-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		Let's ストレッチポールI レベル★大澤(8名)					
14:20~14:50	お腹ひきしめ!コアトレ!! レベル★★大澤(10名)	リズムミック Hop!! レベル★★★中嶋(7名)	月礼拝ヨガ レベル★★★宮本(8名)	シャキッと!棒体操 レベル★宮本(10名)	どすこいサーキット レベル★★★宮本(10名)	スカット&エアロ レベル★★★中嶋(8名)	
18:00~18:30		メリ張り!バンドフィット レベル★★★中嶋(10名)			NIGHT STRETCH レベル★宮本(10名)		
	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
9:50~10:20						第三土曜日	
10:30~11:00	Let's ストレッチポールI レベル★大澤(8名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)	キュッと!!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(10名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★大澤(10名)	椅子ヨガ レベル★宮本(8名)		
11:10~11:40		からだメンテナンス 大澤(8名)			頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 川窪		
14:20~14:50	ジワっとダントレ レベル★+中嶋(10名)	チェアロピクス レベル★★宮本(8名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★中嶋(10名)	やわらかヨガ レベル★+宮本(8名)	おもいきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★大澤(7名)		
18:00~18:30		みっちりヨガ レベル★★★宮本(8名)			鍛えて!!美尻♪ レベル★★大澤(10名)		
	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29
9:50~10:20					やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)		
10:30~11:00	キュッと!!ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(10名)	やわらかエアロ レベル★中嶋(8名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★大澤(7名)	使って納得! ペットボトル筋トレ レベル★★大澤(8名)	きほんのチェアトレ レベル★宮本(10名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★中嶋(10名)	
11:10~11:40		Everyday ストレッチ 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)	Let's ストレッチポールII レベル★★大澤(8名)	健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	しっかりヨガ レベル★★宮本(8名)	パンチングピクス レベル★★★宮本(8名)	
18:00~18:30		ファンクショナルドリル レベル★★★大澤(10名)			ヨガロピクス レベル★★★宮本(10名)		
	6/30	<p>~梅雨の季節、こころとからだをすっきりリセット~</p> <p>雨音に癒される日が増え、しっとりとした季節を迎える6月。 気温や湿度の変化により、知らず知らず体も心も疲れやすくなる時期です。 そんな時こそ、ストレッチやヨガで身体をゆるめ、有酸素運動でしっかり汗をかき、 筋力トレーニングで体幹や基礎代謝を高めて、梅雨のだるさに負けないコンディションづくりをしていきませんか? 今月も、皆さま一人ひとりの"今"に合わせたプログラムをご用意しています。 初めての方も、いつものメニューにプラスで参加してみたい方も大歓迎です♪♪ スタッフまで気軽にお声がけください。</p>					

☆6月のスペシャルセッション☆

- ・リズムミック Hop !! 6/10 火
- ・月礼拝ヨガ 6/11 水
- ・からだメンテナンス 6/17 火
- ・鍛えて!!美尻♪ 6/20 金
- ・使って納得! ペットボトル筋トレ 6/26 木

今月も
人気のスペシャルセッション
目白押しです!



※セッションの詳細は、Informationをご覧ください!!

※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



Instagram



Facebook

Kameda Institute of Sports Sciences & Medicine

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

〒296-0041 千葉県鴨川市東町1344

04-7099-2345 (直通)