



2025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。
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
	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
9:50~10:20					握って！しぼる” 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)	きほんのチェアトレ レベル★宮本 (10名)	やわらかエアロ レベル★中嶋 (8名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★大澤 (10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 川窪	Let's ストレッチポール II レベル★★大澤 (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)					
14:20~14:50	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤 (7名)	やわらかヨガ レベル★+ 宮本 (8名)	とんとん筋活 レベル★+ 大澤 (10名)	健康ストレッチ レベル★宮本 (10名)	メリ張り！バンドフィット レベル★★★中嶋 (10名)	とことん！しぼる！ マルチ筋トレ レベル★★★大澤 (10名)	
18:00~18:30		NIGHT STRETCH レベル★宮本 (10名)			スカットとエアロ レベル★★中嶋 (8名)		
	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
9:50~10:20		ロープdeストレッチ レベル★宮本 (10名)					
10:30~11:00	キュット！ひきしめ筋トレ 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)	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					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)	まる de 鍛える!! レベル★★宮本 (8名)	ひきしめて！美尻♪ レベル★大澤 (10名)	ポールdeストレッチ レベル★宮本 (8名)	みっちりヨガ レベル★★宮本 (8名)	BALLOONファイト!! レベル★★大澤 (7名)	
18:00~18:30	おもいっきり筋トレ (サーキット) レベル★★★大澤 (10名)				ヨガロピクス♪ レベル★★宮本 (10名)		
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
9:50~10:20					椅子ヨガ レベル★宮本 (8名)	第三土曜日	
10:30~11:00	握って！しぼる” レベル★中嶋 (10名)	シャキッと！棒体操 レベル★宮本 (10名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★中嶋 (10名)	Everyday ストレッチ レベル★大澤 (10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 川窪		
11:10~11:40		やわらかストレッチ レベル★中嶋 (10名)					
14:20~14:50	ファンクショナルドリル レベル★★大澤 (10名)	Let's ストレッチポール II レベル★★大澤 (8名)	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)	お腹ひきしめ！コアトレ!! レベル★★大澤 (10名)		
18:00~18:30		みっちりヨガ レベル★★宮本 (8名)			四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤 (7名)		
	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
9:50~10:20	海の日	健康ストレッチ レベル★宮本 (10名)					
10:30~11:00		やわらかエアロ レベル★中嶋 (8名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★中嶋 (10名)	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)	バランス UP! 筋トレ レベル★★中嶋 (10名)	
11:10~11:40							
14:20~14:50		パンチングピクス レベル★★★宮本 (8名)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋 (8名)	ロープdeストレッチ レベル★宮本 (10名)	どぞいサーキット レベル★★★宮本 (10名)	キック！エクササイズ 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)			Let's ストレッチポール II レベル★★大澤 (8名)		
	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
9:50~10:20					頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 斎藤	Studentセッション ストレッチ レベル★ (10名)	
10:30~11:00	椅子ヨガ レベル★宮本 (8名)	キュット！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)	健康ストレッチ レベル★宮本 (10名)	握って！しぼる” レベル★中嶋 (10名)	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★大澤 (10名)	
11:10~11:40		Let's ストレッチポール I レベル★大澤 (8名)				Studentセッション カーディオ レベル★ (10名)	
14:20~14:50	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)	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤 (7名)	からだメンテナンス 大澤 (8名)	ヨガロピクス♪ レベル★★宮本 (10名)	Active Box レベル★★★中嶋 (8名)	みっちりヨガ レベル★★宮本 (8名)	
18:00~18:30	スカットとエアロ レベル★★中嶋 (8名)	おもいっきり筋トレ (マルンジ) レベル★★★大澤 (7名)					

～夏本番に向けて、心と身体にエネルギーチャージ～

いよいよ夏が始まる7月。
今月は、夏に負けない体力づくりをテーマに、ストレッチや体幹トレーニング、リズムに合わせてスカットと動くカーディオプログラムなど、多彩なセッションをご用意しています。
冷房による冷えやむくみ対策にもぴったりのメニューもありますので、ぜひご自身の体調や気分に合わせてご参加ください♪

☆☆今年も実習生による“Studentセッション”を開催します！☆☆

元気いっぱいの実習生が担当します♪ 参加無料！ぜひお気軽にご参加ください。
初めての方もリフレッシュしたい方も大歓迎！スタッフまでお気軽にお声がけください。



※ 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 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)