



2025年8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
	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
9:50~10:20					頭とからだの筋トレストレップ 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)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(10名)	運って！し"ぼーる" 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★ 大澤(10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)	ヨガロピクスト 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)	おもいっせり筋トレ (マルソウ) レベル★ 大澤(7名)					
	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
9:50~10:20	Studentセッション 筋トレ レベル★(10名)						
10:30~11:00	健康ストレッチ レベル★ 宮本(10名)	ジワッとダントレ レベル★ 中嶋(10名)	頭とからだの筋トレストレップ レベル★(12名) 斎藤	やわらか筋トレ(チューブ) レベル★ 大澤(10名)	運って！し"ぼーる" 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	Studentセッション カーディオ レベル★(10名)	13:40~14:10です！		からだメンテナンス 大澤(8名)			
14:20~14:50	やわらかヨガ レベル★ 宮本(8名)	BALLOONファイティング！ レベル★ 大澤(7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)	Let'sストレッチポールII レベル★ 大澤(8名)	お喜びしめ！コアトレI！ レベル★ 大澤(10名)	Active Box レベル★ 中嶋(8名)	
18:00~18:30	おもいっせり筋トレ (サーキット) レベル★ 大澤(10名)				メリ盛り！バンドフィット レベル★ 中嶋(10名)		
	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
9:50~10:20	山の日					第三土曜日	
10:30~11:00		シャキッと！体体操 レベル★ 宮本(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)	頭とからだの筋トレストレップ 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)			ロープストレッチ レベル★ 宮本(10名)		
14:20~14:50		ジワッとダントレ レベル★ 中嶋(10名)	enjoy! エコリズム レベル★ 中嶋(8名)	チェアロピクスト レベル★ 宮本(8名)	ひきしめ筋トレ(ギムニク) レベル★ 大澤(10名)		
18:00~18:30		ポールのストレッチ レベル★ 宮本(8名)			四つマス アジリティ Part2 レベル★ 大澤(7名)		
	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
9:50~10:20					キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(10名)	朝ヨガ レベル★ 宮本(8名)	
10:30~11:00	運って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋(10名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(10名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	椅子ヨガ レベル★ 宮本(8名)	Studentセッション ストレッチ レベル★(10名)	Studentセッション 筋トレ レベル★(10名)	
11:10~11:40		やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤(10名)			Studentセッション カーディオ レベル★(10名)	Studentセッション ストレッチ レベル★(10名)	
14:20~14:50	Let'sストレッチポールII レベル★ 大澤(8名)	からだひきしめ(サーキット)I レベル★ 大澤(10名)	ジワッとダントレ レベル★ 中嶋(10名)	やわらかヨガ レベル★ 宮本(8名)	どすこいサーキット レベル★ 宮本(10名)	シャキッと！体体操 レベル★ 宮本(8名)	
18:00~18:30	ヨガロピクスト レベル★ 宮本(10名)				みっちりヨガ レベル★ 宮本(8名)		
	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
9:50~10:20					運って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋(10名)	Studentセッション カーディオ レベル★(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)	ジワッとダントレ レベル★ 中嶋(10名)	きほんのチェアトレ レベル★ 宮本(10名)	Studentセッション 筋トレ レベル★(10名)	ポールのストレッチ レベル★ 宮本(8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 ストレッチ レベル★(10名)	Studentセッション ストレッチ 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★ 大澤(10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)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(10名)	Active Box レベル★ 中嶋(8名)	ヨガロピクスト レベル★ 宮本(10名)	
18:00~18:30	スカットとエアロ レベル★ 中嶋(8名)						

～適度な運動で猛暑を乗り切りましょう！～

日差しも強く暑さが厳しい8月。暑さに体調を崩しやすい季節です。
今月も、定番の筋トレやカーディオセッションに加え、夏バテしやすいこの季節にぴったりな
ストレッチやヨガ、メンテナンスなど多彩なセッションをご用意しています。
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)