



2025年9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、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
--	---	---	---	---	---	---	---

	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
9:50～10:20		健康ストレッチ 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)	握って!!し"ぼーる" レベル★中嶋(10名)	enjoy! エコリズム 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(10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 齊藤	シャキッと! 棒体操3.0 レベル★宮本(8名)	
11:10～11:40					やわらか筋トレ(ダンベル) レベル★大澤(10名)		
14:20～14:50	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★大澤(8名)	お腹ひきしめ! コアトレ!! レベル★★大澤(10名)	ひきしめて! 美尻♪ レベル★大澤(10名)	やわらかヨガ レベル★+ 宮本(8名)	BALLOONファイト!! レベル★★大澤(7名)	どすこいサーキット レベル★★★宮本(10名)	
18:00～18:30		ポールdeストレッチ レベル★宮本(8名)			お腹ひきしめ! コアトレ!! レベル★★大澤(10名)		

	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
9:50～10:20							
10:30～11:00	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)	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) 川窪	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)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋(8名)	
11:10～11:40		Let's ストレッチボールⅠ レベル★大澤(8名)					
14:20～14:50	ヨガロピクス♪ レベル★★宮本(10名)	ジワッとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	肩こりメンテナンス レベル★★大澤(7名)	シャキッと! 棒体操3.0 レベル★宮本(8名)	パンチングピクス レベル★★★宮本(8名)	からだ"ひきしめ"サーキット! レベル★大澤(10名)	
18:00～18:30	スカットとエアロ 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)		

	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
9:50～10:20		椅子ヨガ レベル★宮本(8名)			握って!!し"ぼーる" レベル★中嶋(10名)		
10:30～11:00		70's & 80's 昭和のビートステップ レベル★日替わり(10名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★大澤(7名)	Everyday ストレッチ レベル★大澤(10名)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)		
11:10～11:40							
14:20～14:50		健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	どんどん筋活 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)	おもいきり筋トレ (フォームローラ) レベル★★★大澤(8名)		
18:00～18:30		どすこいサーキット レベル★★★宮本(10名)			リズミック Hop!! レベル★★★中嶋(7名)		

	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
9:50～10:20					朝ヨガ レベル★宮本(8名)		
10:30～11:00	キュット!!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)	Let's ストレッチボールⅠ レベル★大澤(8名)	どこでもストレッチ レベル★齊藤(10名)	バランス UP! 筋トレ レベル★★中嶋(10名)	
11:10～11:40					サクッと! 筋トレ レベル★川窪(10名)		
14:20～14:50	ファンクショナルドリル 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) 齊藤	70's & 80's 昭和のビートステップ レベル★日替わり(10名)	みっちりヨガ レベル★★★宮本(8名)	スカットとエアロ レベル★★★中嶋(8名)	
18:00～18:30					ヨガロピクス♪ レベル★★宮本(10名)		

	9/29	9/30					
9:50～10:20		やわらかエアロ レベル★中嶋(8名)	今月は、いよいよ川窪&齊藤がデビュー！ まずは定番のストレッチや筋トレをお楽しみください。 また、SPECIAL「70's&80's 昭和のビートステップ」もお楽しみに！ 懐かしの昭和ソングで楽しくステップ♪♪ さらに、棒体操がパワーアップして「シャキッと棒体操 3.0」に！ 何が3.0なのかは、参加してからのお楽しみ♪♪				
10:30～11:00	サクッと! 筋トレ レベル★川窪(10名)	どこでもストレッチ レベル★齊藤(10名)					
11:10～11:40							
14:20～14:50	四つマス アジリティ Part2 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)					
18:00～18:30		メリ張り! バンドフィット レベル★★★中嶋(10名)					

～適度な運動で残暑を乗り切りましょう！～

まだまだ暑さが残る9月。

昼夜の気温差や台風などで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、季節の変わり目に
ぴったりのストレッチやヨガなど多彩なセッションをご用意しています。

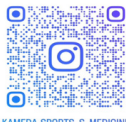
ぜひご自身の体調や気分に合わせて、ご参加ください♪

※ 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)