



2025年10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の上ご予約下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
9:50～10:20		やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)			準新作 どこでもストレッチ レベル★ 齊藤(10名)		
10:30～11:00	キュッと!!ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(10名)	準新作 どこでもストレッチ レベル★ 齊藤(10名)	NEW まったりストレッチ レベル★ 川窪(10名)	Let's ストレッチボールⅠ レベル★ 大澤(8名)	きほんのチェアトレ レベル★ 宮本(10名)	朝ヨガ レベル★ 宮本(8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)	準新作 サクッと!筋トレ レベル★ 川窪(10名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(10名)	Active Box レベル★★★ 中嶋(8名)	パンチングピクス レベル★★★ 宮本(8名)	
18:00～18:30		メリ張り!バンドフィット レベル★★★ 中嶋(10名)			BALLOONファイト!! レベル★★ 大澤(7名)		
	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
9:50～10:20		ポールdeストレッチ レベル★ 宮本(8名)			準新作 サクッと!筋トレ レベル★ 川窪(10名)	NEW まったりストレッチ レベル★ 川窪(10名)	
10:30～11:00	NEW まったりストレッチ レベル★ 川窪(10名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 斎藤	SPECIAL 70's & 80's 昭和のビートステップ レベル★ 日替わり(10名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤(10名)	準新作 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							
14:20～14:50	からだひきしめサーキット! レベル★★ 大澤(10名)	SPECIAL お月見ヨーガ 今夜はハーベストムーン レベル★★ 宮本(8名)	どんどん筋活 レベル★+ 大澤(10名)	ポールdeストレッチ レベル★ 宮本(8名)	スカットとエアロ レベル★★ 中嶋(8名)	enjoy! エコリズム レベル★★ 中嶋(8名)	
18:00～18:30	SPECIAL お月見ヨーガ 今夜は中秋の名月 レベル★★ 宮本(8名)	どすこいサーキット レベル★★★ 宮本(10名)					
	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
9:50～10:20	スポーツの日				握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋(10名)	第三土曜日	
10:30～11:00		準新作 どこでもストレッチ レベル★ 齊藤(10名)	ジワッとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)	マルチコトレーニング レベル★+ 宮本(10名)		
11:10～11:40		準新作 サクッと!筋トレ レベル★ 川窪(10名)					
14:20～14:50		お腹ひきしめ!コアトレ!! レベル★★ 大澤(10名)	準新作 どこでもストレッチ レベル★ 齊藤(10名)	SPECIAL 70's & 80's ゆるやかエアロ 英語歌謡Ver. レベル★ O&M(10名)	メリ張り!バンドフィット レベル★★★ 中嶋(10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)			睡活ストレッチ レベル★ 宮本(10名)		
	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
9:50～10:20		椅子ヨガ 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)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8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(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)	準新作 サクッと!筋トレ レベル★ 川窪(10名)	
11:10～11:40	Let's ストレッチボールⅠ レベル★ 大澤(8名)				準新作 どこでもストレッチ レベル★ 齊藤(10名)		
14:20～14:50	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★ 大澤(7名)	みっちりヨーガ レベル★★★ 宮本(8名)	肩こりメンテナンス レベル★★ 大澤(8名)	NEW まったりストレッチ レベル★ 川窪(10名)	ファンクショナルドリル 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)	
18:00～18:30		ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本(10名)			スカットとエアロ レベル★★ 中嶋(8名)		
	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	スポーツの秋! 10月もスペシャルセッション 満載のラインアップで お待ちしております♪ 	
9:50～10:20		頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 斎藤		NEW まったりストレッチ レベル★ 川窪(10名)	きほんのチェアトレ レベル★ 宮本(8名)		
10:30～11:00	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)	ジワッとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	握って!し"ぼーる" レベル★ 中嶋(10名)		ローpdeストレッチ レベル★ 宮本(10名)		
11:10～11:40							
14:20～14:50	準新作 サクッと!筋トレ レベル★ 川窪(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(8名)	SPECIAL からだメンテナンス 大澤(8名)	チェアロピクス レベル★★ 宮本(8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)			パンチングピクス レベル★★★ 宮本(8名)		

～秋は“肺”をととのえる季節 ゆったり呼吸で心身を整えましょう～

朝晩の風に秋の気配を感じる10月。
東洋医学では「秋は乾燥と関わりが深く、“肺”のケアが大切な季節」とされています。
深い呼吸を促すストレッチやヨガ、ゆったりしたリズムの運動は、心身のバランスを整え、免疫力アップにもつながります。
今月も、筋力トレーニングやカーディオ系に加え、季節に寄り添ったプログラムをご用意しています。夏の疲れをリセットしながら、冬に向けた身体づくりを始めてみませんか?
ご自身の体調や気分に合わせて、どうぞ無理なくご参加ください♪

※ 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)