

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の上ご予約下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
9:50~10:20		頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 斎藤			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)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	握って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (10名)	準新作 まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	ロープdeストレッチ 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	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)	NEW からだメンテナンス 大澤(8名)	NEW 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)	どすこいサーキット レベル★★★ 宮本 (10名)	
18:00~18:30		メリ張り！バンドフィット レベル★★★ 中嶋 (10名)			NEW パンチングピクス レベル★★★ 宮本(8名)		
	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
9:50~10:20	文化の日	どこでもストレッチ レベル★斎藤(10名)			椅子ヨガ レベル★ 宮本(8名)		
10:30~11:00		サクッと！筋トレ 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) 川窪	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤 (10名)	キュっと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)	準新作 まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	
11:10~11:40						やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤 (10名)	
14:20~14:50		ヨガロピクス♪ レベル★★ 宮本(10名)	どどん筋活 レベル★+ 大澤 (10名)	準新作 まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	おもいっきり筋トレ (サーキット) レベル★★★ 大澤 (10名)	みっちりヨガ レベル★★★ 宮本(8名)	
18:00~18:30		ボールdeストレッチ レベル★ 宮本 (8名)			NEW 鍛えて！！美尻♪ レベル★★ 大澤(10名)		
	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
9:50~10:20					やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)	第三土曜日	
10:30~11:00	握って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (10名)	どこでもストレッチ レベル★斎藤(10名)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(10名)	きほんのチェアトレ レベル★ 宮本 (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	NEW BALLOONファイト！！ レベル★★ 大澤(7名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★ 大澤 (8名)	シャキっと！棒体操3.0 レベル★ 宮本(8名)	ROCK ピラティス♪ レベル★★ 宮本 (8名)		
18:00~18:30	NEW Active Box レベル★★★ 中嶋 (8名)				NIGHT STRETCH レベル★宮本(10名)		
	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
9:50~10:20		準新作 まったりストレッチ レベル★川窪(10名)			健康ストレッチ レベル★宮本(10名)		勤労感謝の日
10:30~11:00	キュっと！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	NEW やわらかエアロ 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)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	
11:10~11:40	NEW からだメンテナンス 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)	enjoy! エコリズム レベル★★ 中嶋 (8名)	どこでもストレッチ レベル★斎藤(10名)	やわらかヨーガ レベル★+ 宮本(8名)	NEW 四つマス アジリティィ Part2 レベル★★★大澤 (7名)	ファンクショナルドリル レベル★★ 大澤(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)			準新作 まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		
	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
9:50~10:20	振替休日	握って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (10名)	準新作		頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 斎藤		
10:30~11:00		やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤 (10名)	NEW まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	ロープdeストレッチ レベル★宮本(10名)	NEW やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)	
11:10~11:40						準新作 まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	
14:20~14:50		NEW 鍛えて！！美尻♪ レベル★★ 大澤(10名)	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	NEW パンチングピクス 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)	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)	
18:00~18:30		メリ張り！バンドフィット レベル★★★ 中嶋 (10名)			まる de 鍛える！！ レベル★★ 宮本 (8名)		

※  マークのついたセッションは、内履きをお持ちください。

秋が深まり冬の訪れを感じ始める季節がやってきました。
寒さに負けない体づくり、今から始めませんか？



11月も人気のメニューを取り揃えて
皆様をお待ちしております！
30分のグループセッションを通して、
心身共にリフレッシュ！
年末に向けて、今こそ運動習慣を整えるチャンスです♪

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)

K2025-176 2025.10 120P