



2025年12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ご予約制です。参加をご希望の方は、グループセッションガイドと強度一覧表をご覧のうえ、お選びください。  
参加者多数の場合は、ご予約順のご案内となります。  
セッションは、ウォーミングアップから安全に楽しく始められるよう構成されています。そのため、開始から5分を過ぎてのご入室はご遠慮いただいております。  
途中からのご参加は、すでに始まっているクラスの雰囲気や集中の妨げになることもあります。どうぞ、お時間に余裕をもってお越しください。  
皆さまにとって気持ちよいひと時となるよう、スタッフ一同お待ちしております♪

	月	火	水	木	金	土	日
--	---	---	---	---	---	---	---

	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
9:50～10:20		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)		
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★齊藤 (10名)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋 (8名)	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)	ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	
11:10～11:40							
14:20～14:50	Try! エクサバー レベル★★大澤 (8名)	ファンクショナルドリル レベル★★大澤 (10名)	Let's ストレッチボールⅡ レベル★★大澤 (8名)	パンチングピクス レベル★★★宮本 (8名)	Active Box レベル★★★中嶋 (8名)	どんだん筋活 レベル★+大澤 (10名)	
18:00～18:30		メリ張り！バンドフィット レベル★★★中嶋 (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)		

	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
9:50～10:20		ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)				ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	
10:30～11:00	サクッと！筋トレ レベル★川窪 (10名)	60's & 70's & 80's 昭和のビートステップ レベル★日替わり (8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)	サクッと！筋トレ レベル★川窪 (10名)	やわらかエアロ レベル★中嶋 (8名)	
11:10～11:40					どこでもストレッチ レベル★齊藤 (10名)		
14:20～14:50	とことん！しほる！ マルチ筋トレ レベル★★★大澤 (8名)	スカッとエアロ レベル★★★中嶋 (8名)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋 (8名)	やわらかヨーガ レベル★+宮本 (8名)	おもいっきり筋トレ (サーキット) レベル★★★大澤 (10名)	サクッと！筋トレ レベル★川窪 (10名)	
18:00～18:30		お腹ひきしめ！コアトレ！！ レベル★★大澤 (10名)			Let's ストレッチボールⅡ レベル★★大澤 (8名)		

	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
9:50～10:20					ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)		
10:30～11:00	やわらかストレッチ 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	サクッと！筋トレ レベル★川窪 (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		どこでもストレッチ レベル★齊藤 (10名)					
14:20～14:50	BALLOONファイト！！ レベル★★大澤 (7名)	おもいっきり筋トレ (フォームローラ) レベル★★★大澤 (7名)	どこでもストレッチ レベル★齊藤 (10名)	午後 大掃除のため閉館	メリ張り！バンドフィット レベル★★★中嶋 (10名)		
18:00～18:30		こんなに使える バランスボール レベル★★大澤 (7名)			70's & 80's 昭和のビートステップ (邦楽) レベル★+日替わり (8名)		

	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
9:50～10:20		握って！し"ぼーる" レベル★中嶋 (10名)					
10:30～11:00	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★中嶋 (10名)	どこでもストレッチ レベル★齊藤 (10名)	ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	一年頑張った身体をケアしよう 大澤 (8名)	やわらかエアロ レベル★中嶋 (8名)	朝ヨガ レベル★宮本 (8名)	
11:10～11:40	一年頑張った身体をケアしよう 大澤 (8名)				ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)		
14:20～14:50	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋 (8名)	お腹ひきしめ！コアトレ！！ レベル★★大澤 (10名)	一年頑張った身体をケアしよう 大澤 (8名)	70's & 80's 昭和のビートステップ (洋楽) レベル★+日替わり (8名)	年の瀬ひきしめ筋トレ レベル★★大澤 (10名)	みっちりヨーガ レベル★★★宮本 (8名)	
18:00～18:30		年の瀬ひきしめ筋トレ レベル★★大澤 (10名)			スカッとエアロ レベル★★★中嶋 (8名)	※14:15～15:00開催になります。 年の瀬スペシャル45分拡大版	

	12/29	～年末こそ“整え上手”に！食と運動で、ゆるく・楽しく・メリハリを～					
9:50～10:20	Let's Stepエアロ レベル★宮本 (8名)	<div>12月はクリスマスや忘年会などイベントが盛りだくさん。つい食べすぎたり、運動不足になりがちな季節です。 でも、どうせ食べるなら“罪悪感”ではなく“満足感”を！たっぷり楽しんだら、食事や運動で“整える時間”を取り入れ、 うまくりセット！無理なく、楽しく。自分のペースで心と身体をととのえる12月にしましょう♪</div> <div>食事のヒント (東洋医学 ver.)</div> <ul style="list-style-type: none"><li>・冷えには：体を温める「にら」「えび」「シナモン」などを</li><li>・疲れには：「きのこ」「いも類」「雑穀」でエネルギーチャージ</li><li>・肩こり・くすみには：「ねぎ」「鮭」「黒ごま」で巡りをアップ</li><li>・イライラには：「春菊」「せり」「みそ汁」でほんとひと息</li><li>・エイジング対策には：「はたて」「さくらげ」「緑茶」で内側からケアを</li></ul> <div>運動のヒント</div> <ul style="list-style-type: none"><li>・冷えには：筋トレやカーディオでしっかり発熱！</li><li>・疲れには：ポール系やストレッチでやさしく回復&amp;アクティブレスト</li><li>・肩こりには：ストレッチや「一年頑張った体をケア身体をケアしよう!」のSPセッションでスッキリ</li><li>・イライラには：やわらかヨーガやストレッチで深呼吸、パンチングピクス&amp;BALLOONファイトでスカッと発散！</li><li>・エイジング対策には：ストレッチや“ゆったりヨガ”で巡りUP！</li></ul>					
10:30～11:00	ロープdeストレッチ レベル★宮本 (10名)						
11:10～11:40							
14:20～14:50	どすこいサーキット レベル★★★宮本 (10名)						
18:00～18:30							

< 年末年始 休館日・開館時間変更のお知らせ >

■ 休館日  
12月30日(火)～ 1月4日(日)  
※上記期間は、全館休館となります。

■ 開館時間の変更  
12月18日(木):12:00まで開館 (※午後は大掃除のため閉館)  
12月29日(月):17:00まで開館

ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



※ 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)