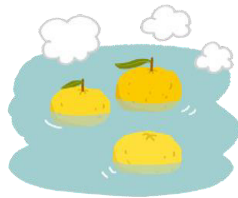




# 2026年2月 グループセッションスケジュール



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♪

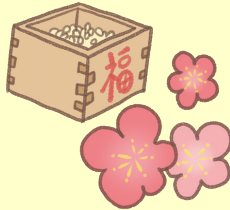
	月	火	水	木	金	土	日
	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
9:50～10:20						サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	
10:30～11:00	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	マルチコトレーニング レベル★+ 宮本(10名)	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤 (10名)	やわらか筋トレ(チューブ) レベル★ 大澤 (10名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)	
11:10～11:40		Let's ストレッチボールⅠ レベル★ 大澤 (8名)					
14:20～14:50	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)	節分&立春ヨガ レベル★★★宮本(8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8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)	メリ張り！バンドフィット レベル★★★★ 中嶋 (10名)	
18:00～18:30		みっちりヨガ レベル★★★★ 宮本(8名)			四つマス アジリティ Part2 レベル★★★★大澤 (7名)		
	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
9:50～10:20		頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 川窪	<div>建国記念の日</div>		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	ジワっとダントレ レベル★+ 中嶋(10名)	ロープdeストレッチ レベル★宮本(10名)		きほんのチェアトレ レベル★ 宮本 (8名)	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	ボールdeストレッチ レベル★ 宮本 (8名)	
11:10～11:40	キムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)						
14:20～14:50		どすこいサーキット レベル★★★★ 宮本 (10名)		健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	バンチングピクス レベル★★★★ 宮本(8名)	ヨガロピクス♪ レベル★★★ 宮本(10名)	
18:00～18:30		ボールdeストレッチ レベル★ 宮本 (8名)			メリ張り！バンドフィット レベル★★★★ 中嶋 (10名)		
	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
9:50～10:20		椅子ヨガ レベル★ 宮本(8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋(8名)			<div>第三土曜日</div>	
10:30～11:00	握って！し"ぼーる" レベル★ 中嶋 (10名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)		まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤(10名)		
11:10～11:40							
14:20～14:50	お腹ひきしめ！コアトレ!! レベル★★ 大澤 (10名)	シャキッと！棒体操30 レベル★ 宮本(8名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	肩こりメンテナンス 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	チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★★★！ 大澤 (10名)				スカット&エアロ レベル★★★中嶋(8名)		
	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
9:50～10:20	<div>天皇誕生日</div>				ロープdeストレッチ レベル★宮本(10名)		
10:30～11:00		キュッと！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) 川窪	健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	マルチコトレーニング レベル★+ 宮本(10名)	やわらかヨガ レベル★+ 宮本(8名)	
11:10～11:40		まったりストレッチ レベル★川窪(10名)					
14:20～14:50		ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)	どどん筋活 レベル★+ 大澤 (10名)	チェアロピクス レベル★★★ 宮本(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)	おもいっきり筋トレ (フォームローラ) レベル★★★★ 大澤 (7名)	
18:00～18:30					まる de 鍛える!! レベル★★★ 宮本 (8名)		

## ～立春から、めぐりを整える。春を迎える準備を少しずつ～

2月は、まだ寒さが残る時期ではありますが、暦の上では「立春」。少しずつ日が伸び、春に向かう変化を身体も感じはじめる頃です。  
この時期は、冷えによる不調に加え、寒暖差や気圧の変化で自律神経が乱れやすく、なんとなく眠い・だるい・やる気が出ない…と感じることも増えてきます  
そんなときは、頑張りすぎず「ゆるめて・ととのえる」ことを大切に。心身の「めぐり」を促すには、軽い運動やストレッチ、深い呼吸を意識した動きがおすすめです。

- ・手足の冷えには：ポールやリズム運動のセッションで末端からポカポカに
- ・むくみやだるさには：足腰を使う筋トレやストレッチのセッションで巡りをUP
- ・やる気が出ない日は：気分転換に音楽体操や軽い有酸素運動のセッション
- ・肩こり・疲れには：やさしいヨガやメンテナンス系のセッションでリラックスを

春はすぐそこ。今のうちから少しずつ身体の内側を動かし、心と身体にめぐりを取り戻していきましょう♪  
季節の変わり目を心地よく過ごすために、今月もご自身のペースでどうぞご参加くださいね。



※ マークのついたセッションは、内履きをお持ちください。

スポーツ医科学センターオリジナルグッズ  
今年も販売します。1年のこの時期のみ購入  
できます！ お見逃しなく♪  
\*受付カウンターにてご予約承ります。



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  
〒296-0041  
千葉県鴨川市東町1344

木・土 9:00～17:00  
日・祝・(第3) 土 閉館

☎ 04-7099-2345  
(直通)