



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、ご予約順で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							
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)	まつたりストレッチ 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)	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！ レベル★ 大澤 (8名)				やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10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)	SPECIAL! 節分＆立春ヨーガ 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		みっちりヨーガ レベル★★★ 宮本(8名)			四つマス アシリティ 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							
10:30~11:00	ジワっとダントレ 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			キュっと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)		
11:10~11:40		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)	まつたりストレッチ 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)	どすこいサークット レベル★★★ 宮本 (10名)		健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	パンチングピクス レベル★★★ 宮本(8名)	ヨガロピクス♪ レベル★★★ 宮本(10名)	
18:00~18:30		ポール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							
10:30~11:00	握って！し“ぼーる” レベル★ 中嶋 (10名)	椅子ヨガ レベル★ 宮本(8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)	まつたりストレッチ 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)	シャキっと！機体操3.0 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(サークット) レベル★★★★ 大澤 (10名)				スカッとエアロ レベル★★★ 中嶋(8名)		

	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
	天皇誕生日						
9:50~10:20							
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) 川窪		ロープdeストレッチ レベル★ 宮本(10名)		
11:10~11:40		まつたりストレッチ レベル★川窪(10名)		健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	マルチコトレーニング レベル★+ 宮本(10名)	やわらかヨーガ レベル★+ 宮本(8名)	
14:20~14:50	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)	どんどん筋活 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 磨える !! 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づつ～

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」。少しづつ日が伸び、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。今のうちに少しづ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

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)