



2026年3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
	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
9:50~10:20		まったりストレッチ 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)	握って！し"ぼーる" レベル★中嶋(10名)	ギムニクdeリズムワーク レベル★川窪(10名)	マルチコトレーニング レベル★+宮本(10名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(10名)	とんとん筋活 レベル★+大澤(10名)	
11:10~11:40					Everyday ストレッチ レベル★大澤(10名)		
14:20~14:50	おもいきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★大澤(7名)	BALLOONファイト！！ レベル★★★大澤(7名)	健康ストレッチ レベル★宮本(10名)	やわらかヨガ レベル★+宮本(8名)	Active Box レベル★★★中嶋(8名)	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	
18:00~18:30	からだ"ひきしめ"サーキット！ レベル★★★大澤(8名)				鍛えて！！美尻♪ レベル★★★大澤(8名)		
	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
9:50~10:20					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	
10:30~11:00	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★中嶋(10名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★★大澤(7名)	椅子ヨガ レベル★宮本(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)	やわらかストレッチ レベル★中嶋(10名)	
11:10~11:40		Let's ストレッチポール I レベル★大澤(8名)					
14:20~14:50	ファンクショナルドリル レベル★★★大澤(10名)	ヨガロピクス♪ レベル★★★宮本(10名)	サクッと！筋トレ レベル★川窪(10名)	チェアロピクス レベル★★★宮本(8名)	Let's ストレッチポール II レベル★★★大澤(8名)	enjoy! エコリズム レベル★★★中嶋(8名)	
18:00~18:30		メリ張り！バンドフィット レベル★★★中嶋(10名)			まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		
	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
9:50~10:20					春分の日 	第三土曜日	
10:30~11:00	握って！し"ぼーる" レベル★中嶋(10名)	健康ストレッチ レベル★宮本(10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)			
11:10~11:40							
14:20~14:50	ギムニクdeリズムワーク レベル★川窪(10名)	パンチングピクス レベル★★★宮本(8名)	ジワッとダントレ レベル★+中嶋(10名)	どすこいサーキット レベル★★★宮本(10名)			
18:00~18:30		みっちりヨガ レベル★★★宮本(8名)					
	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
9:50~10:20					まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		
10:30~11:00	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	チェアトレ 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)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)	60's & 70's & 80's 昭和のビートステップ レベル★中嶋(8名)	サクッと！筋トレ レベル★川窪(10名)	
11:10~11:40		肩こりメンテナンス レベル★★★大澤(7名)					
14:20~14:50	鍛えて！！美尻♪ 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)	enjoy! エコリズム レベル★★★中嶋(8名)	Let's ストレッチポール II レベル★★★大澤(8名)	お腹ひきしめ！コアトレ！！ レベル★★★大澤(10名)	ギムニクdeリズムワーク レベル★川窪(10名)	
18:00~18:30	スカットとエアロ レベル★★★中嶋(8名)				チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★+大澤(10名)		
	3/30	3/31	<p>～季節の変わり目に備えて、心身のコンディショニングを～</p> <p>3月は、冬の冷たさの中にも春の気配が少しずつ感じられる季節。寒暖差や環境の変化で心身がゆらぎやすく、「なんとなく疲れやすい」「集中しづらい」などの不調がしやすい時期でもあります。そんなときは、深い呼吸とやさしい動きで心と身体を整える時間を。</p> <p>ストレッチや軽い運動で血流をあげたり、ヨガやストレッチポールなどでこわばりをほぐすのもおすすめです。</p> <p>春に向けて心身がスムーズに切り替わるよう、今月もご自身のペースでご参加ください♪皆さまの新しい季節のスタートを、スタッフ丸となってサポートしてまいります。</p>				
9:50~10:20		握って！し"ぼーる" レベル★中嶋(10名)					
10:30~11:00	Everyday ストレッチ レベル★大澤(10名)	ひきしめて！美尻♪ レベル★大澤(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)	サクッと！筋トレ レベル★川窪(10名)					
18:00~18:30		Let's ストレッチポール II レベル★★★大澤(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。



< 3月のスペシャルセッション >

- ・美尻♪ シリーズ
- ・昭和のビートステップ

ご予約はお早めに！ご参加お待ちしております。

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 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)