



2026年4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
	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
9:50~10:20		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)		
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)	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★ 大澤 (8名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)	Let's ストレッチポールⅠ 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)	使って納得！ ペットボトル筋トレ② レベル★★★大澤 (8名)	ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	からだ”ひきしめ”サーキット！ レベル★★★大澤 (8名)	スクアットエアロ レベル★★★中嶋 (8名)	
18:00~18:30		Let's ストレッチポールⅡ レベル★★★大澤 (8名)			おもいっきり筋トレ(マルンジ) レベル★★★大澤 (7名)		
	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
9:50~10:20						バランス UP！筋トレ レベル★★★中嶋 (10名)	
10:30~11:00	ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	NEW らくらくチェア体操 レベル★ 川窪 (8名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 川窪	やわらか筋トレ(チューブ) レベル★ 大澤 (10名)	NEW ゆったりロープでリフレッシュ レベル★ 中嶋 (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)	
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)	おもいっきり筋トレ (ファンクショナル) レベル★★★大澤 (10名)	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	Let's ストレッチポールⅡ レベル★★★大澤 (8名)	キック！エクササイズ レベル★★★中嶋 (8名)	メリ張り！バンドフィット レベル★★★中嶋 (10名)	
18:00~18:30		ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)			コーディネーションストレッチ レベルアップ編 レベル★★★大澤 (8名)		
	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
9:50~10:20		ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)				第三土曜日	
10:30~11:00	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋 (10名)	四つマス アジリティ Part1 レベル★★★大澤 (7名)	ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)		
11:10~11:40					からだメンテナンス 大澤 (8名)		
14:20~14:50	おもいっきり筋トレ (サーキット) レベル★★★大澤 (10名)	ジワッとダントレ レベル★+ 中嶋 (10名)	enjoy! エコリズム レベル★★★中嶋 (8名)	頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 川窪	BALLOONファイト！！ レベル★★★大澤 (7名)		
18:00~18:30		スクアットエアロ レベル★★★中嶋 (8名)			NEW ゆったりロープでリフレッシュ レベル★ 中嶋 (10名)		
	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
9:50~10:20					頭とからだの脳トレステップ レベル★(12名) 川窪	ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	
10:30~11:00	NEW やすらぎストレッチ レベル★倉本 (10名)	握って！し“ぼーる” レベル★ 中嶋 (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)	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(サーキット) レベル★ 大澤 (8名)	
11:10~11:40							
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)	Active Box レベル★★★中嶋 (8名)	NEW らくらくチェア体操 レベル★ 川窪 (8名)	Let's ストレッチポールⅡ レベル★★★大澤 (8名)	コアトレ！！ レベル★★★大澤 (10名)	からだメンテナンス 大澤 (8名)	
18:00~18:30		NEW アブシェイプ30 レベル★★★大澤 (10名)			ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)		
	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
9:50~10:20		キュッと！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋 (10名)	昭和の日				
10:30~11:00	サクッと！筋トレ レベル★ 川窪 (10名)	NEW やすらぎストレッチ レベル★倉本 (10名)		ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	NEW らくらくチェア体操 レベル★ 川窪 (8名)	やわらかエアロ レベル★ 中嶋 (8名)	
11:10~11:40					Everyday ストレッチ レベル★ 大澤 (10名)		
14:20~14:50	ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★ 川窪 (10名)	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)	ファンクショナルドリル レベル★★★大澤 (10名)	ゆったりストレッチ レベル★川窪 (10名)	
18:00~18:30	チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★大澤 (8名)				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。

<4月のNew セッション>

- ★ゆったりロープでリフレッシュ 4/10、4/17
- ★らくらくチェア体操 4/7、4/22、5/1
- ★やすらぎストレッチ 4/20、4/28
- ★アブシェイプ30 4/21

ご予約はお早めに♪ 多くの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)