



2026年5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
	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)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)		まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	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)	まったりストレッチ 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 ストレッチボールII レベル★★大澤(8名)		
	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
9:50~10:20	みどりの日	こどもの日	振替休日		ゆったりロープでリフレッシュ レベル★中嶋(10名)	バランスUP!筋トレ レベル★★中嶋(10名)	
10:30~11:00				やわらか筋トレ(BASIC) レベル★大澤(10名)	Let's ストレッチボールI レベル★大澤(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)	
11:10~11:40							
14:20~14:50				Let's ストレッチボールII レベル★★大澤(8名)	BALLOONファイト!! レベル★★★大澤(7名)	ジワっとダントレ レベル★+中嶋(10名)	
18:00~18:30						メリ張り!バンドフィット レベル★★★中嶋(10名)	
	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
9:50~10:20		ギムニクdeリズムワーク♪ レベル★川窪(10名)			やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	第三土曜日	
10:30~11:00	らくらくチェア体操 レベル★川窪(8名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	握って!し"ぼ-る" レベル★中嶋(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(チューブ) レベル★大澤(10名)		
11:10~11:40							
14:20~14:50	おもいきり筋トレ(サーキット) レベル★★★大澤(10名)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋(8名)	NEW みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)	NEW チェアdeステップ! 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)		
18:00~18:30		スカットとエアロ レベル★★中嶋(8名)			まったりストレッチ レベル★川窪(10名)		
	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
9:50~10:20		頭とからだの脳トレステップ レベル★工藤(12名)			サクッと!筋トレ レベル★川窪(10名)		
10:30~11:00	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	キュッと!!ひきしめ筋トレ 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)	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)	ギムニクdeリズムワーク♪ 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)	アプシェイプ30 レベル★★大澤(10名)	らくらくチェア体操 レベル★川窪(8名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	Let's コアトレ!! レベル★★大澤(10名)	スカットとエアロ レベル★★中嶋(8名)	
18:00~18:30	Let's ストレッチボールII レベル★★大澤(8名)				Active Box レベル★★★中嶋(8名)		
	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
9:50~10:20		握って!し"ぼ-る" レベル★中嶋(10名)			頭とからだの脳トレステップ レベル★工藤(12名)		
10:30~11:00	やわらか筋トレ(BASIC) レベル★大澤(10名)	やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	ジワっとダントレ レベル★+中嶋(10名)	まったりストレッチ レベル★川窪(10名)	サクッと!筋トレ レベル★川窪(10名)	らくらくチェア体操 レベル★川窪(8名)	
11:10~11:40						やすらぎストレッチ レベル★倉本(10名)	
14:20~14:50	四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤(7名)	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)	NEW みっちり筋トレ レベル★★川窪(10名)	enjoy! エコリズム レベル★★中嶋(8名)	からだ"ひきしめ"サーキット! レベル★★大澤(8名)	
18:00~18:30	アプシェイプ30 レベル★★大澤(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)		

※ マークのついたセッションは、内履きをお持ちください。

<5月のNew セッション>

- ★みっちり筋トレ 5/13, 5/28
- ★チェアdeステップ 5/14

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)