

# ウェルkamo教室 スケジュール



## ◆月曜日／長狭会場

2023年 ウェルネススポーツ鴨川

| 日程         | 場所                     | 時間                                 | 運動強度 | 担当／内容            |
|------------|------------------------|------------------------------------|------|------------------|
| 11月6日 (月)  | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★☆☆  | 佐久間／全身を整えるストレッチ  |
| 11月13日 (月) | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつくるエクササイズ |
| 11月20日 (月) | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★★ | 玉木／全身を使うエクササイズ   |
| 11月27日 (月) | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつくるエクササイズ |

## ◆水曜日／鴨川会場

2023年 ウェルネススポーツ鴨川

| 日程         | 場所              | 時間          | 運動強度 | 担当／内容            |
|------------|-----------------|-------------|------|------------------|
| 11月1日 (水)  | 鴨川市文化体育館        | 10:30～11:30 | ★☆☆  | 小野／東洋医学からみた体の整え方 |
| 11月8日 (水)  | 鴨川市文化体育館        | 10:30～11:30 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつくるエクササイズ |
| 11月15日 (水) | 鴨川市文化体育館        | 10:30～11:30 | ★★★★ | 玉木／全身を使うエクササイズ   |
| 11月22日 (水) | 魚見塚一戦場公園<br>体育館 | 10:30～11:30 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつくるエクササイズ |
| 11月29日 (水) | 鴨川市文化体育館        | 10:30～11:30 | ★☆☆  | 佐久間／全身を整えるストレッチ  |

## ◆水曜日／小湊会場

2023年 ウェルネススポーツ鴨川

| 日程         | 場所       | 時間          | 運動強度 | 担当／内容            |
|------------|----------|-------------|------|------------------|
| 11月1日 (水)  | 小湊さとうみ学校 | 14:00～15:00 | ★★★★ | 玉木／全身を使うエクササイズ   |
| 11月8日 (水)  | 小湊さとうみ学校 | 14:00～15:00 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつくるエクササイズ |
| 11月15日 (水) | 小湊さとうみ学校 | 14:00～15:00 | ★☆☆  | 佐久間／全身を整えるストレッチ  |
| 11月22日 (水) | 小湊さとうみ学校 | 14:00～15:00 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつくるエクササイズ |
| 11月29日 (水) | 小湊さとうみ学校 | 14:00～15:00 | ★★★★ | 玉木／全身を使うエクササイズ   |