

ウェルkamo教室 スケジュール



◆月曜日／長狭会場

2025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
6月2日（月）	里のMUJI みんなみの里 セミナー室	第1部 10:00～11:00 第2部 11:15～12:15	★★☆	佐久間／全身を整えるストレッチ
6月9日（月）	里のMUJI みんなみの里 セミナー室	第1部 10:00～11:00 第2部 11:15～12:15	★★★★	大西／美姿勢をつくるエクササイズ
6月16日（月）	里のMUJI みんなみの里 セミナー室	第1部 10:00～11:00 第2部 11:15～12:15	★★☆	佐久間／全身を整えるストレッチ
6月23日（月）	里のMUJI みんなみの里 セミナー室	第1部 10:00～11:00 第2部 11:15～12:15	★★☆	森田／全身を使うエクササイズ
6月30日（月）	里のMUJI みんなみの里 セミナー室	第1部 10:00～11:00 第2部 11:15～12:15	★★★★	玉木／全身を使うエクササイズ

◆水曜日／鴨川会場

2025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
6月4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
6月11日（水）	鴨川市総合運動施設 交流棟	10:30～11:30	★★★★	玉木／全身を使うエクササイズ
6月18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
6月25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

◆水曜日／小湊会場

2025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
6月4日（水）	小湊さとうみ学校	13:30～14:30	★★☆	佐久間／全身を整えるストレッチ
6月11日（水）	小湊さとうみ学校	13:30～14:30	★★☆	森田／全身を使うエクササイズ
6月18日（水）	小湊さとうみ学校	13:30～14:30	★★☆	佐久間／全身を整えるストレッチ
6月25日（水）	小湊さとうみ学校	13:30～14:30	★★★★	大西／美姿勢をつくるエクササイズ