

# 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
1月6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
1月13日 (月祝)	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
1月20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
1月27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

## ◆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
1月1日 (水祝)	お休み			
1月8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
1月15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
1月22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
1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

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
1月1日 (水祝)	お休み			
1月8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
1月15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
1月22日 (水)	小湊さとうみ学校	13:30～14:30	★★★★	玉木／全身を使うエクササイズ
1月29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