

# 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            |
|------------|------------------------|------------------------------------|------|------------------|
| 10月2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  |
| 10月9日 (月祝) | お休み                    |                                    |      |                  |
| 10月16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 | ★★☆  | 藤本／身体と脳をコントロールする |
| 10月23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 |
| 10月30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／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            |
|------------|----------|-------------|------|------------------|
| 10月4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 |
| 10月11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  |
| 10月18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 |
| 10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

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            |
|------------|----------|-------------|------|------------------|
| 10月4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 |
| 10月11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  |
| 10月18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 |
| 10月25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 |