

# 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            |
|------------|------------------------|------------------------------------|------|------------------|
| 2月3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  |
| 2月10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 |
| 2月17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  |
| 2月24日 (月休) | 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

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            |
|-----------|-----------------|-------------|------|------------------|
| 2月5日 (水)  | 魚見塚一戦場公園<br>体育館 | 10:30～11:30 | ★★☆  | 佐久間／全身を整えるストレッチ  |
| 2月12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   |
| 2月19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  |
| 2月26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            |
|-----------|----------|-------------|------|------------------|
| 2月5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  |
| 2月12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   |
| 2月19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  |
| 2月26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 |