

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
3月3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	★★☆	藤本／身体と脳を コントロールする
3月10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
3月17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
3月24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
3月31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
3月5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
3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
3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
3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
3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
3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
3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
3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