

# ウェルkamo教室 スケジュール



## ◆月曜日／長狭会場

2024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
7月1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
7月8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	★★★	青木／運動機能向上エクササイズ
7月15日 (月祝)	お休み			
7月22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
7月29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

2024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
7月3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
7月10日 (水)	鴨川市文化体育館	10:30～11:30	★★★	青木／運動機能向上エクササイズ
7月17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
7月24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
7月31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

2024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
7月3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
7月10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
7月17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
7月24日 (水)	小湊さとうみ学校	13:30～14:30	★★★	青木／運動機能向上エクササイズ
7月31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