

# 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
9月2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
9月9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
9月16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	★★★★	玉木／全身を使うエクササイズ
9月23日 (月休)	お休み			
9月30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
9月4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
9月11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
9月18日 (水)	魚見塚一戦場公園 体育館	10:30～11:30	★★★★	大西／美姿勢をつくるエクササイズ
9月25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
9月4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
9月11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
9月18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
9月25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