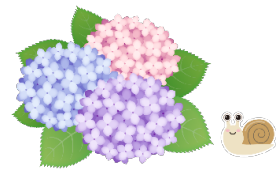


ウェルkamo教室 スケジュール



◆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
6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	★★★	大西／美姿勢をつくるエクササイズ
6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	★★★	青木／運動機能向上エクササイズ
6月17日 (月)	休み			
6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	★★★	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
6月5日 (水)	鴨川市文化体育館 2F会議室	10:30～11:30	★★☆	佐久間／全身を整えるストレッチ
6月12日 (水)	鴨川市文化体育館 2F会議室	10:30～11:30	★★★	青木／運動機能向上エクササイズ
6月19日 (水)	鴨川市文化体育館 1F人工芝	10:30～11:30	★★☆	佐久間／全身を整えるストレッチ
6月26日 (水)	鴨川市文化体育館 2F会議室	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

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
6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
6月12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
6月19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
6月26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