

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
10月7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
10月14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	★★☆	藤本／身体と脳をコントロールする
10月21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
10月28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
10月2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
10月9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
10月16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
10月23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
10月30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
10月2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
10月9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
10月16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
10月23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
10月30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