

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
11月4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	★★☆	佐久間／全身を整えるストレッチ
11月11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
11月18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
11月25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

◆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
11月6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
11月13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
11月20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
11月27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
11月6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
11月13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
11月20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
11月27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