ウェルkamo教室 スケジュール



◆月曜日/長狭会場

2025年 ウェルネスポーツ鴨川

日程	場所	時間	運動強度	担当/内容
11月3日 (月祝)	里のMUJI みんなみの里	第1部 10:00~11:00	***	玉木/全身を使う
	セミナー室	第2部 11:15~12:15	***	エクササイズ
11月10日 (月)	里のMUJI みんなみの里	第1部 10:00~11:00	***	大西/美姿勢をつ
	セミナー室	第2部 11:15~12:15	***	くるエクササイズ
11月17日 (月)	里のMUJI みんなみの里	第1部 10:00~11:00		森田/全身を使う
	セミナー室	第2部 11:15~12:15	***	エクササイズ
11月24日 (月休)	里のMUJI みんなみの里	第1部 10:00~11:00	***	佐久間/全身を整
	セミナー室	第2部 11:15~12:15	XXX	えるストレッチ

◆水曜日/鴨川会場

2025年 ウェルネスポーツ鴨川

場所	時間	運動強度	担当/内容
川市文化体育館	10:30~11:30	***	玉木/全身を使う
			エクササイズ 森田/全身を使う
川市文化体育館	10:30~11:30	***	エクササイズ
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
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
	市文化体育館 市文化体育館 市文化体育館	市文化体育館	市文化体育館 10:30~11:30 ★★★ 市文化体育館 10:30~11:30 ★★☆ 市文化体育館 10:30~11:30 ★★★

◆水曜日/小湊会場

2025年 ウェルネスポーツ鴨川

<u> </u>	•			
日程	場所	時間	運動強度	担当/内容
11月5日 (水)	小湊さとうみ学校	13:30~14:30	***	玉木/全身を使う
	交流棟			エクササイズ
11月12日 (水)	小湊さとうみ学校	13:30~14:30	***	森田/全身を使う
	2階多目的室1			エクササイズ
11月19日 (水)	小湊さとうみ学校	13:30~14:30	444	大西/美姿勢をつ
	2階多目的室1		***	くるエクササイズ
11月26日 (水)	小湊さとうみ学校	13:30~14:30	***	佐久間/全身を整
	2階多目的室1			えるストレッチ