

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 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	★★★★	大西／美姿勢をつ くるエクササイズ
11月17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	★★★☆☆	森田／全身を使う エクササイズ
11月24日（月休）	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

◆水曜日／鴨川会場

2025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5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12日（水）	鴨川市文化体育館	10:30～11:30	★★★☆☆	森田／全身を使う エクササイズ
11月19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
11月26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

2025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5日（水）	小湊さとうみ学校 交流棟	13:30～14:30	★★★★	玉木／全身を使う エクササイズ
11月12日（水）	小湊さとうみ学校 2階 多目的室1	13:30～14:30	★★★☆☆	森田／全身を使う エクササイズ
11月19日（水）	小湊さとうみ学校 2階 多目的室1	13:30～14:30	★★★★	大西／美姿勢をつ くるエクササイズ
11月26日（水）	小湊さとうみ学校 2階 多目的室1	13:30～14:30	★★★☆☆	佐久間／全身を整 えるストレッチ