

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
12月1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
12月8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
12月15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
12月22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
12月29日（月）	お休み			

◆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
12月3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
12月10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
12月17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
12月24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
12月31日（水）	休み			

◆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
12月3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
12月10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
12月17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
12月24日（水）	小湊さとうみ学校 2階 多目的室1	13:30～14:30	★★★	玉木／全身を使うエクササイズ
12月31日（水）	お休み			