

# 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                |
|------------|------------------------|------------------------------------|------|----------------------|
| 9月1日 (月)   | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★★ | 玉木／全身を使う<br>エクササイズ   |
| 9月8日 (月)   | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつ<br>くるエクササイズ |
| 9月15日 (月祝) | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★☆ | 佐久間／全身を整<br>えるストレッチ  |
| 9月22日 (月)  | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★☆ | 森田／全身を使う<br>エクササイズ   |
| 9月29日 (月)  | 里のMUJI みんなみの里<br>セミナー室 | 第1部 10:00～11:00<br>第2部 11:15～12:15 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつ<br>くるエクササイズ |

## ◆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                |
|-----------|----------|-------------|------|----------------------|
| 9月3日 (水)  | 鴨川市文化体育館 | 10:30～11:30 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつ<br>くるエクササイズ |
| 9月10日 (水) | 鴨川市文化体育館 | 10:30～11:30 | ★★★☆ | 佐久間／全身を整<br>えるストレッチ  |
| 9月17日 (水) | 鴨川市文化体育館 | 10:30～11:30 | ★★★★ | 玉木／全身を使う<br>エクササイズ   |
| 9月24日 (水) | 鴨川市文化体育館 | 10:30～11:30 | ★★★☆ | 森田／全身を使う<br>エクササイズ   |

## ◆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                |
|-----------|----------------------|-------------|------|----------------------|
| 9月3日 (水)  | 小湊さとうみ学校<br>2階 多目的室1 | 13:30～14:30 | ★★★★ | 大西／美姿勢をつ<br>くるエクササイズ |
| 9月10日 (水) | 小湊さとうみ学校<br>2階 多目的室3 | 13:30～14:30 | ★★★☆ | 佐久間／全身を整<br>えるストレッチ  |
| 9月17日 (水) | 小湊さとうみ学校<br>2階 多目的室1 | 13:30～14:30 | ★★★★ | 玉木／全身を使う<br>エクササイズ   |
| 9月24日 (水) | 小湊さとうみ学校<br>2階 多目的室7 | 13:30～14:30 | ★★★☆ | 森田／全身を使う<br>エクササイズ   |