

# ウェルkamo教室 スケジュール



## ◆月曜日／長狭会場

2026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
1月5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
1月12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
1月19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
1月26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

## ◆水曜日／鴨川会場

2026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
1月7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
1月14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
1月21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
1月28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

2026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
1月7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
1月14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
1月21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
1月28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