

健康プログラム 2017年 9月号



：トレーニングルーム講座

都合により、内容・時間等が変更または中止する場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
<p>～プール清掃のお知らせ～ 9/11(月)は、プール清掃のため プールの利用時間は、17時をもって 終了させていただきます。 プール以外の施設(バーテゾーンなど)は通常営業いたします。</p>		<p>～休講のお知らせ～ 9/9(土) 2:30~3:00 「水中運動」 上記講座は、都合により 休講させていただきます。</p>			1	2
					<p>水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>ヨガ<田玉> 1:50~2:10</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<久田> 3:30~4:00</p>	<p>(●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>ひめトレ<久田> 1:30~2:00</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25</p>	<p>水中運動<熊谷> 10:30~11:00</p> <p>大人水泳アドバイス<横山> 1:45~2:15</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>アクアポール エクササイズ体験会 (●10:30~11:30)</p> <p>ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 (●2:30~3:30)</p> <p>プログラム休講</p>
10	11	休館日		13	14	15
<p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<久田> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<久田> 3:30~4:00</p>			<p>水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>武石診療所様 <田玉> (●10:00~12:00)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>子ども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30</p> <p>ヨガ<田玉> 1:50~2:10</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p> <p>大人水泳アドバイス<横山> 3:10~3:45</p>	<p>水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<久田> 3:30~4:00</p>	<p>「鹿教湯ワンデープラン」 (●10:30~11:30)</p> <p>(●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25</p>	<p>水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p> <p>大人水泳アドバイス<横山> 3:10~3:45</p>	<p>水中運動<横山> 10:30~11:00</p> <p>ひめトレ<久田> 1:30~2:00</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p>	<p>ストレッチボール<久田> 1:30~2:00</p> <p>水中運動<中村> 2:30~3:00</p>
24	25	休館日		27	28	29
<p>ヨガ<田玉> 1:50~2:10</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<田玉> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<久田> 3:30~4:00</p>			<p>水中運動<横山> 10:30~11:00 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25</p>	<p>水中運動<横山> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p> <p>ひめトレ<久田> 3:30~4:00</p>
						30
						<p>ストレッチボール<久田> 1:30~2:00</p> <p>水中運動<中村> 2:30~3:00</p>

(●印:団体利用時間帯 その他、随時団体の受入れがございます。)

営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:15) 【 ☎0268-44-2131 】

上田市鹿教湯健康センター
クアハウスかけゆ