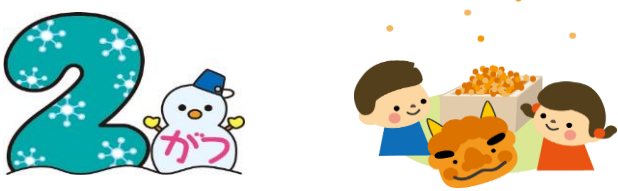


健康プログラム 2018年 2月号

：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
				1	2	3
				(● 1:20~3:25) 水中運動<横山> 2:30~3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25	水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<横山> 2:30~3:00
4	5	6	7	8	9	10
ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 ストレッチボール<横山> 3:30~4:00	アクアボール エクササイズ体験会<横山> 10:30~11:30 水中運動<久田> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	武石診療所様 <久田> (● 10:00~12:00) (● 1:20~3:25) 水中運動<横山> 2:30~3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25	水中運動<田玉> 10:30~11:00 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	やさしいヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<熊谷> 2:30~3:00
11	12	13	14	15	16	17
パワーヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<中村> 2:30~3:00 ストレッチボール<横山> 3:30~4:00	休館日	水中運動<久田> 10:30~11:00 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	(● 1:20~3:25) 水中運動<田玉> 2:30~3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25	水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	やさしいヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00
18	19	20	21	22	23	24
子ども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 大人水泳アドバイス<横山> 1:45~2:15 水中運動<横山> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	武石診療所様 <田玉> (● 10:00~12:00) (● 1:20~3:25) 水中運動<久田> 2:30~3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25	水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<中村> 2:30~3:00
25	26	27	28	上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ 電 話 0268-44-2131 営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:15)		
大人水泳アドバイス<横山> 1:45~2:15 水中運動<横山> 2:30~3:00	大人水泳アドバイス<横山> 1:45~2:15 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチボール<横山> 3:30~4:00	休館日	水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00			

(●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。)