

健康プログラム 2018年 12月号

: 2F トレーニングルーム

◎ 都合により、担当・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
		～年末年始営業のお知らせ～ <u>12/26(水)～1/7(月)まで</u> 休まず営業いたします。				1 やさしいヨガ<田玉> 10:15～10:40 ストレッチボール<久田> 1:30～2:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00
2	3	4	5	6	7	8
水中運動<中村> 2:30～3:00	水中運動<熊谷> 10:30～11:00 (● 1:30～3:20) 水中運動<横山> 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 (● 2:00～4:00) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	水中運動<久田> 10:30～11:00 (● 1:30～3:20) 水中運動<田玉> 2:30～3:00	(● 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<久田> 10:30～11:00 (● 1:30～3:20) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	大人水泳アドバイス<横山> 10:40～11:15 パワーヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<田玉> 2:30～3:00
9	10	11	12	13	14	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	水中運動<横山> 10:30～11:00 水中運動<久田> 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<横山> 10:30～11:00 (● 2:00～4:00) 水中運動<田玉> 2:30～3:00	武石診療所様 <田玉> (● 10:00～12:00) (● 1:20～3:25) 水中運動<熊谷> 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 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 水中運動<中村> 2:30～3:00
16	17	18	19	20	21	22
子ども水泳アドバイス<熊谷> 10:30～11:30 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<横山> 2:30～3:00	水中運動<田玉> 10:30～11:00 (● 1:30～3:20) 水中運動<久田> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 3:30～4:00	(● 2:00～4:00) 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<久田> 10:30～11:00 (● 1:30～3:20) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00 ひめトレ<久田> 3:30～4:00	(● 1:20～3:25) 水中運動<横山> 2:30～3:00	水中運動<熊谷> 10:30～11:00 (● 1:30～3:20) 水中運動<横山> 2:30～3:00	ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 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
23	24	25	26	27	28	29
パワーヨガ<田玉> 10:15～10:40 やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<久田> 2:30～3:00 ひめトレ<久田> 3:30～4:00	水中運動<久田> 10:30～11:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 3:30～4:00	休館日	水中運動<横山> 10:30～11:00 やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	武石診療所様 <熊谷> (● 10:00～12:00) 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<横山> 10:30～11:00 水中運動<中村> 2:30～3:00	やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<田玉> 2:30～3:00
30	31	●印: 団体利用時間帯 その他、随時団体の受入がございます。あらかじめご了承ください。				
やさしいヨガ<田玉> 10:15～10:40 パワーヨガ<田玉> 1:45～2:10 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<田玉> 10:30～11:00 やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<熊谷> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 3:30～4:00					

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)