

# 健康プログラム 2019年 1月号

：トレーニングルーム

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 水中運動<横山> 2:30~3:00	2 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<中村> 2:30~3:00	3 水中運動<久田> 2:30~3:00	4 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	5 パワーヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 3:30~4:00
	6 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<熊谷> 2:30~3:00	7 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<横山> 2:30~3:00 ストレッチポール<横山> 3:30~4:00	8 <b>休館日</b>	9 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	10 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	11 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 3:30~4:00
13 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	14 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 ストレッチポール<横山> 3:30~4:00	15 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 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	16 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<横山> 2:30~3:00	17 (●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	18 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	19 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<田玉> 2:30~3:00
20 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	21 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:20) 水中運動<横山> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 3:30~4:00	22 <b>休館日</b>	23 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	24 武石診療所様 <横山> (●10:00~12:00) (●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	25 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 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	26 ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00
27 こ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<久田> 2:30~3:00	28 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<田玉> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 3:30~4:00	29 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	30 水中運動<田玉> 10:30~11:00 パワーヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	31 (●1:20~3:25) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ 【電話 0268-442131】 営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:15)	

(●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。)