

健康プログラム 2019年 3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
3月		～プール清掃のお知らせ～ 3/25(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(バーデゾーンなど)は通常営業いたします。			1 水中運動<久田> 10:30～11:00 (●1:30～3:20) 水中運動<田玉> 2:30～3:00	2 ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 水中運動<横山> 2:30～3:00
3 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	4 水中運動<横山> 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<横山> 3:30～4:00	5 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<田玉> 2:30～3:00	6 水中運動<田玉> 10:30～11:00 (●1:30～3:20) 水中運動<久田> 2:30～3:00	7 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 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	8 水中運動<熊谷> 10:30～11:00 ヨガ初中級<田玉> 1:45～2:10 水中運動<横山> 2:30～3:00	9 大人水泳アドバイス<横山> 10:40～11:15 ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 水中運動<中村> 2:30～3:00
10 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<横山> 2:30～3:00	11 水中運動<久田> 10:30～11:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00 ストレッチボール<横山> 3:30～4:00	12 休館日		13 水中運動<熊谷> 10:30～11:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00	14 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	15 水中運動<横山> 10:30～11:00 (●1:30～3:20) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00
17 こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30～11:30 ヨガ初中級<田玉> 1:45～2:10 水中運動<田玉> 2:30～3:00	18 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	19 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	20 水中運動<横山> 10:30～11:00 (●1:30～3:20) 水中運動<田玉> 2:30～3:00	21 水中運動<横山> 2:30～3:00	22 水中運動<久田> 10:30～11:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00 ひめトレ<久田> 3:30～4:00	23 ヨガ初中級<田玉> 1:45～2:10 水中運動<中村> 2:30～3:00
24 こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ <熊谷> 10:30～11:30 ヨガ初中級<田玉> 1:45～2:10 水中運動<横山> 2:30～3:00	25 水中運動<久田> 10:30～11:00 ヨガ初中級<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	26 休館日		27 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	28 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	29 水中運動<田玉> 10:30～11:00 水中運動<久田> 2:30～3:00
31 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<横山> 2:30～3:00	●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。 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)					