

# 健康プログラム 2019年 4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	
	<b>1</b> 水中運動<横山> 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<横山> 3:30~4:00	<b>2</b> 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<熊谷> 2:30~3:00	<b>3</b> 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	<b>4</b> 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	<b>5</b> 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	<b>6</b> ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	
	<b>7</b> ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 水中運動<横山> 2:30~3:00	<b>8</b> 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00 ストレッチボール<横山> 3:30~4:00	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> 水中運動<横山> 10:30~11:00 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	<b>13</b> ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 水中運動<中村> 2:30~3:00
<b>14</b> 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	<b>15</b> 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<久田> 3:30~4:00	<b>16</b> 大人水泳アドバイス<横山> 1:45~2:15 水中運動<久田> 2:30~3:00	<b>17</b> 水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	<b>18</b> ひめトレ<久田> 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	<b>19</b> 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	<b>20</b> ストレッチボール<横山> 3:30~4:00 水中運動<中村> 2:30~3:00	
<b>21</b> こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 水中運動<横山> 2:30~3:00	<b>22</b> 水中運動<田玉> 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	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> 水中運動<田玉> 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 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25	<b>25</b> 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	<b>26</b> 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	<b>27</b> ストレッチボール<横山> 3:30~4:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	
<b>28</b> 水中運動<中村> 2:30~3:00	<b>29</b> 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<田玉> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	<b>30</b> ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 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。)