

：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		
<p>今月の休館日は 8/22 (火) です。 第2火曜日及びお盆期間中は 休まず営業いたします。</p>		<p>1 アクアポール エクササイズ体験会 (●10:30~11:30) (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>2 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p> <p>ひめトレ<久田> 3:30~4:00</p>	<p>3 大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>4 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>5 ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00</p>		
		<p>6 こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ <熊谷> 10:30~11:30 ヨカ<田玉> 1:50~2:10 水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>7 水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<横山> 3:30~4:00</p>	<p>8 水中運動<久田> 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25</p>	<p>9 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>10 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</p>	<p>11 水中運動<横山> 10:30~11:00 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">プログラム休講</p>
<p>12日~15日まで、プログラムを休講させていただきます。</p>		<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16 水中運動<熊谷> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>17 大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25</p>	<p>18 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>19 ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00</p>
		<p>20</p> <p>ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>21 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<横山> 3:30~4:00</p>	<p>22</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">休館日</p>	<p>23 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>24 武石診療所様 <久田> (●10:00~12:00)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25</p>	<p>25 水中運動<田玉> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p> <p>ひめトレ<久田> 3:30~4:00</p>	<p>26 ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00</p>
<p>27 こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ヨカ<田玉> 1:50~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>28 水中運動<熊谷> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<横山> 3:30~4:00</p>	<p>29 大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動<久田> 2:30~3:00</p>	<p>30 水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>31</p> <p>ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<横山> 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25</p>	<p>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)</p>			

(●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。)