

健康プログラム 2017年 10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	2	3	4	5	6	7
ヨガ<田玉> 1:50~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 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<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 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> 1:30~2:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00
8	9	10	11	12	13	14
水中運動<横山> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 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	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 <横山> (●10:00~12:00) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 10:30~11:00 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	大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15 ヨガ<田玉> 1:50~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00
15	16	17	18	19	20	21
ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	水中運動<久田> 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	大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15 (●2:00~4:00) 水中運動<久田> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<横山> 2:30~3:00 大人水泳アドバイス<横山> 3:10~3:45	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25
22	23	24	25	26	27	28
(●11:00~12:00) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<横山> 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<久田> 10:30~11:00 (●2:00~4:00) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	武石診療所様 <田玉> (●10:00~12:00) 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	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	ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00
29	30	31	(●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。) 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)			
こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ヨガ<田玉> 1:50~2:10 水中運動<田玉> 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	水中運動<久田> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00				

