



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>～プール清掃のお知らせ～ 11/13(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。</p>			1 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	2 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	3 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	4 水中運動<中村> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	
			5 水中ウォーキング<横山> 10:30~11:00 ヨガ<田玉> 1:50~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	6 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	7 アクアポール エクササイズ体験会<横山> 10:30~11:30 (●2:00~4:00)	8 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●2:00~4:00)	9 武石診療所様 <熊谷> (●10:00~12:00) (●1:20~3:25)
12 ヨガ<田玉> 1:50~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	13 水中運動<田玉> 10:30~11:00	14 休館日		15 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	16 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	17 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	18 水中運動<熊谷> 2:30~3:00
19 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	20 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30)	21 (●2:00~4:00)	22 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~4:00)	23 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 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	24 水中運動<久田> 10:30~11:00 ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	25 大人水泳アドバイス<横山> 10:40~11:15 水中運動<中村> 2:30~3:00	
26 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	27 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	28 休館日		29 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	30 武石診療所様 <久田> (●10:00~12:00) (●1:20~3:25)	<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。)