

健康プログラム 2017年 12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
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>～年末年始営業のお知らせ～ 12/27(水)～1/8(月)まで 休まず営業致します。 [営業時間: 10:00～20:00]</p> </div>					1	2
					<p>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>ストレッチポール<横山> 1:30～2:00</p> <p>水中運動<横山> 2:30～3:00</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>ひめトレ<久田> 1:30～2:00</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30～3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25</p>	<p>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>ストレッチポール<久田> 3:30～4:00</p>	<p>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)</p> <p>水中運動<久田> 2:30～3:00</p>	<p>水中運動<横山> 10:30～11:00 (● 1:30～3:30)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30～3:00</p>	<p>武石診療所様 <田玉> (● 10:00～12:00) (● 1:20～3:25)</p> <p>水中運動<横山> 2:30～3:00</p>	<p>水中運動<熊谷> 10:30～11:00</p> <p>大人水泳アドバイス<横山> 1:45～2:15</p> <p>水中運動<横山> 2:30～3:00</p>	<p>「鹿教湯ワンデープラン」 (● 10:00～12:00)</p> <p>ストレッチポール<久田> 1:30～2:00</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30～3:00</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>ひめトレ<久田> 1:30～2:00</p> <p>水中運動<田玉> 2:30～3:00</p>	<p>水中運動<田玉> 10:30～11:00</p> <p>水中運動<久田> 2:30～3:00</p> <p>ストレッチポール<久田> 3:30～4:00</p>	<p>休館日</p>	<p>水中運動<熊谷> 10:30～11:00</p> <p>水中運動<横山> 2:30～3:00</p> <p>大人水泳アドバイス<横山> 3:10～3:45</p>	<p>(● 1:20～3:25)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30～3:00</p>	<p>水中運動<横山> 10:30～11:00 (● 1:30～3:30)</p> <p>水中運動<久田> 2:30～3:00</p>	<p>ストレッチポール<久田> 1:30～2:00</p> <p>水中運動<中村> 2:30～3:00</p> <p>水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>子ども水泳アドバイス<熊谷> 10:30～11:30</p> <p>ヨカ<田玉> 1:50～2:10</p> <p>水中運動<久田> 2:30～3:00</p>	<p>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>ストレッチポール<横山> 3:30～4:00</p>	<p>水中運動<熊谷> 2:30～3:00</p>	<p>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>武石診療所様 <横山> (● 10:00～12:00) (● 1:20～3:25)</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>水中運動<田玉> 10:30～11:00</p> <p>水中運動<横山> 2:30～3:00</p> <p>ひめトレ<久田> 3:30～4:00</p>	<p>ストレッチポール<久田> 1:30～2:00</p> <p>水中運動<田玉> 2:30～3:00</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>水中運動<久田> 2:30～3:00</p>	<p>水中運動<熊谷> 10:30～11:00</p> <p>水中運動<田玉> 2:30～3:00</p> <p>ストレッチポール<横山> 3:30～4:00</p>	<p>休館日</p>	<p>水中運動<横山> 10:30～11:00</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30～3:00</p>	<p>水中運動<中村> 2:30～3:00</p> <p>大人水泳アドバイス<横山> 3:10～3:45</p>	<p>水中運動<田玉> 10:30～11:00</p> <p>ひめトレ<久田> 1:30～2:00</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>ストレッチポール<久田> 1:30～2:00</p> <p>水中運動<中村> 2:30～3:00</p>
31	<p>●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。</p>					
<p>ヨカ<田玉> 1:50～2:10</p> <p>水中運動<横山> 2:30～3:00</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>					