

健康プログラム 2018年 1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
<p>～お知らせ～ 1/1（月）は、 午前のプログラムを 休講させていただきます。</p>	1 プログラム休講 水中運動<田玉> 2:30～3:00	2 水中運動<横山> 2:30～3:00	3 水中運動<久田> 10:30～11:00 水中運動<中村> 2:30～3:00	4 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	5 水中運動<田玉> 10:30～11:00 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	6 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<熊谷> 2:30～3:00
	7 水中運動<横山> 2:30～3:00	8 水中運動<横山> 10:30～11:00 水中運動<久田> 2:30～3:00 ストレッチポール<横山> 3:30～4:00	9 休館日	10 水中運動<久田> 10:30～11:00 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00	11 武石診療所様 <田玉> (●10:00～12:00) (●1:20～3:25) 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	12 水中運動<熊谷> 10:30～11:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00
14 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	15 水中運動<久田> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<横山> 2:30～3:00 ストレッチポール<横山> 3:30～4:00	16 アクアホール エクササイズ体験会<横山> 10:30～11:30 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	17 水中運動<田玉> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<久田> 2:30～3:00	18 大人水泳アドバイス<横山> 10:40～11:15 (●1:20～3:25) 水中運動<田玉> 2:30～3:00	19 水中運動<熊谷> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<横山> 2:30～3:00	20 ストレッチポール<久田> 1:30～2:00 水中運動<中村> 2:30～3:00
21 ヨガ<田玉> 1:50～2:10 水中運動<田玉> 2:30～3:00	22 水中運動<田玉> 10:30～11:00 水中運動<久田> 2:30～3:00 ストレッチポール<久田> 3:30～4:00	23 休館日	24 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	25 武石診療所様 <横山> (●10:00～12:00) (●1:20～3:25) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	26 水中運動<田玉> 10:30～11:00 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	27 ストレッチポール<横山> 1:30～2:00 水中運動<久田> 2:30～3:00
28 子ども水泳アドバイス<熊谷> 10:30～11:30 ひめトレ<久田> 1:30～2:00 水中運動<横山> 2:30～3:00	29 水中運動<田玉> 10:30～11:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00 ストレッチポール<久田> 3:30～4:00	30 水中運動<田玉> 2:30～3:00	31 水中運動<熊谷> 10:30～11:00 水中運動<横山> 2:30～3:00	<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せん。)</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>		