

健康プログラム 2018年 4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
大人水泳アドバイス<横山> 1:45~2:15 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 ストレッチポール<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 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<久田> 2:30~3:00	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<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	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
8	9	10	11	12	13	14
ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00	水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 3:30~4:00	休館日	水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	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	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 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
15	16	17	18	19	20	21
こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 やさしいヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 3:30~4:00	「鹿教湯ワンデープラン」 (●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<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	水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	パワーヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00
22	23	24	25	26	27	28
やさしいヨガ<田玉> 1:45~2:10 水中運動<横山> 2:30~3:00	水中運動<久田> 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	休館日	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	武石診療所様 <熊谷> (●10:00~12:00) 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	水中運動<横山> 10:30~11:00 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	ストレッチポール<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00
29	30					
水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00 ストレッチポール<横山> 3:30~4:00					

(●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)