


健康プログラム 2018年 9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; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>～プール清掃のお知らせ～ 9/10(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(バーテゾーンなど)は通常営業いたします。</p> </div>						1							
						ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 水中運動<横山> 2:30～3:00							
2			3			8							
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<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 水中リラクゼーション<久田> 3:10～3:25		大人水泳アドバイズ<横山> 1:45～2:15 水中運動<横山> 2:30～3:00		水中運動<横山> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<久田> 2:30～3:00		パワーヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<久田> 2:30～3:00	
9			10			15							
やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 水中運動<田玉> 2:30～3:00		水中運動<久田> 10:30～11:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00 ストレッチボール<久田> 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 <田玉> (●10:00～12:00) ひめトレ<久田> 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		水中運動<熊谷> 10:30～11:00 水中運動<田玉> 2:30～3:00		ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00	
16			17			22							
こども水泳アドバイズ<熊谷> 10:30～11:30 大人水泳アドバイズ<横山> 1:45～2:15 水中運動<横山> 2:30～3:00		水中運動<横山> 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<横山> 3:30～4:00		水中運動<田玉> 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動<久田> 2:30～3:00		ひめトレ<久田> 1:30～2:00 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 (●1:30～3:30) 水中運動<田玉> 2:30～3:00		水中運動<中村> 2:30～3:00			
23			24			29							
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 大人水泳アドバイズ<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> 3:30～4:00		休館日		水中運動<田玉> 10:30～11:00 (●2:00～4:00) 水中運動<熊谷> 2:30～3:00		水中運動<田玉> 2:30～3:00		水中運動<横山> 10:30～11:00 水中運動<熊谷> 2:30～3:00		ストレッチボール<横山> 1:30～2:00 水中運動<中村> 2:30～3:00	
30													
やさしいヨガ<田玉> 1:45～2:10 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		●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。						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)					