


# 健康プログラム 2019年 6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
		<p>～プール清掃のお知らせ～ 6/24(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(パーテゾーンなど)は通常営業いたします。</p>				1
						<p>ストレッチボール&lt;横山&gt; 1:30～2:00 水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>ひめトレ&lt;久田&gt; 1:30～2:00 水中運動&lt;久田&gt; 2:30～3:00</p>	<p>水中運動&lt;久田&gt; 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動&lt;田玉&gt; 2:30～3:00 ストレッチボール&lt;久田&gt; 3:30～4:00</p>	<p>アクアボール エクササイズ体験会&lt;横山&gt; 10:30～11:30 (●2:00～4:00) 水中運動&lt;田玉&gt; 2:30～3:00 水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10～3:25</p>	<p>水中運動&lt;田玉&gt; 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30～3:00</p>	<p>大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 1:45～2:15 水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00</p>	<p>水中運動&lt;横山&gt; 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30～3:00</p>	<p>ストレッチボール&lt;久田&gt; 1:30～2:00 水中運動&lt;久田&gt; 2:30～3:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>ひめトレ&lt;久田&gt; 1:30～2:00 水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00 大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 3:10～3:40</p>	<p>水中運動&lt;田玉&gt; 10:30～11:00 ヨガ初中級&lt;田玉&gt; 1:45～2:10 水中運動&lt;久田&gt; 2:30～3:00 ストレッチボール&lt;久田&gt; 3:30～4:00</p>	<p>休館日</p>	<p>水中運動&lt;熊谷&gt; 10:30～11:00 (●2:00～4:00) 水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00</p>	<p>大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 11:00～11:30 水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30～3:00</p>	<p>水中運動&lt;久田&gt; 10:30～11:00 水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00 水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10～3:25</p>	<p>ヨガ初中級&lt;田玉&gt; 1:45～2:10 水中運動&lt;中村&gt; 2:30～3:00</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>子ども水泳アドバイス&lt;熊谷&gt; 10:30～11:30 ヨガ初中級&lt;田玉&gt; 1:45～2:10 水中運動&lt;久田&gt; 2:30～3:00</p>	<p>水中運動&lt;久田&gt; 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30～3:00 ストレッチボール&lt;久田&gt; 3:30～4:00</p>	<p>水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00 (●2:00～4:00)</p>	<p>水中運動&lt;田玉&gt; 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00</p>	<p>水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30～3:00 水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10～3:25</p>	<p>水中運動&lt;横山&gt; 10:30～11:00 (●1:30～3:30) 水中運動&lt;田玉&gt; 2:30～3:00 ひめトレ&lt;久田&gt; 3:30～4:00</p>	<p>ヨガ初中級&lt;田玉&gt; 1:45～2:10 水中運動&lt;中村&gt; 2:30～3:00</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>ストレッチボール&lt;久田&gt; 1:30～2:00 水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30～3:00</p>	<p>水中運動&lt;熊谷&gt; 10:30～11:00 ヨガ初中級&lt;田玉&gt; 1:45～2:10 水中運動&lt;田玉&gt; 2:30～3:00 ストレッチボール&lt;横山&gt; 3:30～4:00</p>	<p>休館日</p>	<p>水中運動&lt;横山&gt; 10:30～11:00 (●2:00～4:00) 水中運動&lt;久田&gt; 2:30～3:00 ひめトレ&lt;久田&gt; 3:30～4:00</p>	<p>水中運動&lt;久田&gt; 2:30～3:00 水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10～3:25</p>	<p>水中運動&lt;熊谷&gt; 10:30～11:00 ヨガ初中級&lt;田玉&gt; 1:45～2:10 水中運動&lt;田玉&gt; 2:30～3:00</p>	<p>ストレッチボール&lt;久田&gt; 1:30～2:00 水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30～3:00</p>
30	<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>ヨガ初中級&lt;田玉&gt; 1:45～2:10 水中運動&lt;横山&gt; 2:30～3:00 大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 3:10～3:40</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>					