



クアハウスかけゆだより



令和元年 7月号 (第116号)

木々の葉が生い茂る季節となりました。そして、これから気温も上昇していく事が予想されます。暑さに負けない身体づくり！
温泉と温泉プールを併設しているクアハウスかけゆをどうぞご利用ください。



こども水泳アドバイス・特別編 平泳ぎ

日時：①7/28(日) ②8/4(日) 両日もしくは1日のみの参加可能
10:30~11:30

対象：小学生~中学生

参加できる泳力基準：水に対して恐怖心がない

：一人で顔を入れて5m以上泳げる

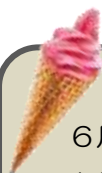
定員：約10名(要予約・定員になり次第締め切ります)

料金：参加費300円 入館料500円



持ち物：水着・タオル・スイムキャップ(必要な方はゴーグル)

申込み締切：①7/27(土) ②8/3(土)いずれも19:00まで



お客様の安全を第一に！クアハウスかけゆ職員の活動報告

6月17日に毎年行われています『スポーツ施設等安全管理講習会』へ参加しました。いつでも万が一に備えて迅速な対応が出来るように努めております。

ヨガのポーズをとってみよう！

ポーズ名 戦士のポーズⅡ

難易度 中

効果

脚力強化 股関節の柔軟性アップ 足首の柔軟性アップ

呼吸の仕方

鼻から吸いお腹を膨らませ、鼻から吐きお腹をへこませます。

ポーズの取り方

脚の幅は、手を開いた幅です。

前足に対して後足90度に向けます。

前足のかかとの延長線上に後足の土踏まずがきます。

両手を広げて、目線は前の指先です。

ポーズの
完成！



ヨガ初中級の教室では、さらに詳しくお伝えしております。
教室の日程は、健康プログラムの予定表をご覧ください。

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
営業時間 10:00~20:00(最終受付19:15)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>
休館日 第2・4火曜日 9(火)・23(火)