

健康プログラム 2019年 7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 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00 ストレッチボール<横山> 3:30~4:00	2 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<久田> 2:30~3:00	3 水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	4 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	5 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	6 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	
	7 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 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> 3:30~4:00	9 休館日	10 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~4:00) 水中運動<久田> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	11 「鹿教湯温泉街散策と 水中ウォーキング」 (●10:30~12:00) 水中運動<田玉> 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<横山> 2:30~3:00	13 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00
14 ひめトレ<久田> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00	15 水中運動<久田> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	16 (●2:00~4:00) 水中運動<田玉> 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<熊谷> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	18 水中運動<田玉> 2:30~3:00	19 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	20 ストレッチボール<久田> 1:30~2:00 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	
21 こども水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00	22 水中運動<久田> 10:30~11:00 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	23 休館日	24 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~4:00) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	25 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	26 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	27 ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	
28 こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ <熊谷> 10:30~11:30 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00	29 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	30 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	31 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	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)			

(●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。)