

健康プログラム 2019年 9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 | |
| 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 (●1:30~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 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 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25 | 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 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 | 「鹿教湯ワンデープラン」 (●10:00~12:00) 水中運動<横山> 2:30~3:00 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| ストレッチポール<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 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチポール<久田> 3:30~4:00 | 休館日 | 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (●2:00~4:00) 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 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<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ひめトレ<久田> 3:30~4:00 | ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 ストレッチポール<久田> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 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<中村> 2:30~3:00 | 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 | (●2:00~4:00) 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 水中運動<熊谷> 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<田玉> 2:30~3:00 水中リラクゼーション<久田> 3:10~3:25 | 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●1:30~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00 | ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 水中運動<中村> 2:30~3:00 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 | 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 | 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 | 水中運動<田玉> 2:30~3:00 | 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 | ヨガ初中級<田玉> 10:15~10:40 水中運動<中村> 2:30~3:00 | |
| 29 | 30 | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>～プール清掃のお知らせ～ 9/9(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(パーティゾーンなど)は通常営業いたします。</p> </div> | | | | | |
| 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<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 ストレッチポール<横山> 3:30~4:00 | | | | <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> | | |

(●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。)