

健康プログラム 2019年 10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
<p>～お知らせ～ 下記の講座を休講させていただきます。 * 午後の水中運動(日)(木) * ひめトレ * 水中リラクゼーション</p> 		<p>1 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)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>2 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	3	<p>4 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>5 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00</p>
		6	<p>7 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30)</p> <p>水中運動<田玉> 2:30~3:00</p>	<p>8 休館日</p>	<p>9 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~4:00)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>10</p>
<p>13 大人水泳アドバイス<横山> 2:45~3:15</p>	<p>14 水中運動<田玉> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<横山> 3:30~4:00</p>	<p>15 (● 2:00~4:00)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>16 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>17</p>	<p>18 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30)</p> <p>水中運動<中村> 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール<横山> 3:30~4:00</p>	<p>19 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</p>
<p>20 ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:10</p>	<p>21 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 1:30~3:30)</p> <p>水中運動<横山> 2:30~3:00</p>	<p>22 水中運動<中村> 2:30~3:00</p>	<p>23 休館日</p>	<p>24</p>	<p>25 水中運動<横山> 10:30~11:00</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>26 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<横山> 2:30~3:00</p>
<p>27 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 大人水泳アドバイス<横山> 2:45~3:15</p>	<p>28 水中運動<熊谷> 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</p>	<p>29 水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>30 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 2:00~4:00)</p> <p>水中運動<熊谷> 2:30~3:00</p>	<p>31</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>	

(●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。)

*22(火)は祝日のため営業し、翌日の23(水)をお休みさせていただきます。