

健康プログラム 2020年 3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
<p>【期間延長】新型コロナウイルスの影響による健康プログラム休止について(R2.3.16現在)</p> <p>平素より、クアハウスかけゆをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため3/17までの期間、健康プログラムを休止としておりましたが、 期間を3/31まで延長いたします。 皆様には、多大なるご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。 (今後の状況を鑑み、変更になる可能性がございます。)</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">期間延長 ~3/31(火)まで プログラム休止</p>						
8						14
15	施設は通常営業しております		18 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	19 水中運動<田玉> 2:30~3:00	20 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	21 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00
22 こども水泳アドバイス —特別編—平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	23 水中運動<横山> 10:30~11:00 当刃初級<田玉> 1:45~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00	休館日		25 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	26 水中運動<田玉> 2:30~3:00	27 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
28 ストレッチボール<横山> 1:30~2:00	29 大人水泳アドバイス<横山> 2:45~3:15	30 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ストレッチボール<久田> 3:30~4:00	31 水中運動<久田> 2:30~3:00	<p>~プール清掃のお知らせ~</p> <p>3/23(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(バーデゾーンなど)は通常営業いたします。</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)

(●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。)