



トレーニングルーム講座

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>受講料変更のお知らせ</p> <p>一部プログラムを有料とさせていただきます。</p> <p>☆印 受講料 100円 □印 受講料 300円</p> <p>★印 (プール・入浴利用者) 受講料 100円</p> | | | 1 ● 2:00~3:30 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 2 | 3 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 4 |
| 5 | 6 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 | 7 上田市健幸ウォーキング 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 | 8 ● 2:00~3:30 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 9 | 10 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00 | 11 ★ヨガ初中級<田玉> 10:40~11:10 |
| 12 | 13 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00 ★ストレッチボール<横山> 3:30~4:00 | 14 休館日 | 15 ● 2:00~3:30 水中運動<田玉> 2:30~3:00 | 16 | 17 水中運動<横山> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<久田> 2:30~3:00 | 18 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 |
| 19 ☆こども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★ヨガ初中級<田玉> 10:40~11:10 水中運動<中村> 2:30~3:00 | 20 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 21 ☆アクアボール エクササイズ<横山> 10:30~11:30 ● 2:00~3:30 水中運動<田玉> 2:30~3:00 | 22 ● 2:00~3:30 水中運動<久田> 2:30~3:00 | 23 | 24 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:45~2:15 水中運動<横山> 2:30~3:00 | 25 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 |
| 26 □ こども水泳平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30 水中運動<中村> 2:30~3:00 | 27 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00 | 28 休館日 | 29 水中運動<久田> 2:30~3:00 | 30 | 31 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00 | <p>上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL 0268-44-2131</p> <p>営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)</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。)