



健康プログラム 2020年 11月号

★は受講料 100円または300円です。

☆は受講料 100円です。

：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 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	3	4 (●2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	5 上田市健幸ウォーキング 10:30~11:00	6 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00 ★ストレッチポール<横山> 3:30~4:00	7	
8 水中運動<中村> 2:30~3:00	9 水中運動<横山> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	10 休館日	11 (●2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	12 (●2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	13 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	14	
15 ☆子ども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★ヨガ初中級<田玉> 10:40~11:10	16 水中運動<横山> 10:30~11:00 (●2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	17 ☆アクアボール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	18 臨時休館	19 (●2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	20 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (●2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	21 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00	
22	23 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	24 休館日	25 水中運動<久田> 2:30~3:00	26 (●2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	27 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00 ★ストレッチポール<横山> 3:30~4:00	28	
29	30 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>～プール清掃のお知らせ～ 11/9(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。</p> </div>					

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19:00)