



# 健康プログラム 2020年 12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>プログラム受講料について</p> <p>★ ヨガ初中級・ストレッチポール 入浴利用者 100円 講座のみ 300円</p> <p>☆ アクアボールエクササイズ こども水泳アドバイス 100円</p>		1	2	3	4	5
			(● 2:00~3:20) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	(● 2:00~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 10:30~11:00  水中運動<横山> 2:30~3:00	水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45
6	7	8	9	10	11	12
水中運動<中村> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20)  水中運動<久田> 2:30~3:00	休館日	★ストレッチポール<横山> 1:30~2:00  水中運動<横山> 2:30~3:00	(● 2:00~3:30)  水中運動<熊谷> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00  水中運動<久田> 2:30~3:00	★ストレッチポール<横山> 1:30~2:00  水中運動<中村> 2:30~3:00
13	14	15	16	17	18	19
★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10	水中運動<久田> 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	☆アクアボール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	(● 2:00~3:20)  水中運動<熊谷> 2:30~3:00	(● 2:00~3:30)  水中運動<久田> 2:30~3:00	水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20)  水中運動<横山> 2:30~3:00	水中運動<中村> 2:30~3:00
20	21	22	23	24	25	26
☆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<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20)  水中運動<横山> 2:30~3:00	休館日	★ストレッチポール<横山> 1:30~2:00  水中運動<熊谷> 2:30~3:00	(● 2:00~3:30)  水中運動<横山> 2:30~3:00	水中運動<田玉> 10:30~11:00  水中運動<久田> 2:30~3:00	
27	28	29	30	31	<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19:00)</p>	
	水中運動<熊谷> 10:30~11:00  水中運動<横山> 2:30~3:00	<p>プログラムは休講させていただきます。1/3(日)まで</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。)