

健康プログラム 2021年 3月号

：トレーニングルーム

(●：団体利用時間帯 その他、随時団体の受入れがございます。) (☆★：有料プログラム)

日	月	火	水	木	金	土
	1 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	2	3 (● 2:00~3:20) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	4	5 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	6 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10
	7 水中運動<中村> 2:30~3:00	8 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	9 休館日	10 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	11	12 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<久田> 2:30~3:00
14 水中運動<中村> 2:30~3:00	15 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	16 ☆アクアボール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	17 (● 2:00~3:20) 水中運動<横山> 2:30~3:00	18	19 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20) 水中運動<久田> 2:30~3:00	20
21 ☆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	22 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	23 休館日	24 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	25	26 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	27
28 ☆こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00	29 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	30 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	31 水中運動<横山> 2:30~3:00	<p align="center">～プール清掃のお知らせ～</p> <p align="center">3/22(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> <p align="center">プール以外の施設(バーテゾーンなど)は 通常営業いたします。</p>		<p align="center">営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)</p> <p align="center">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>

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。