

健康プログラム 2021年 4月

：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>受講料について</p> <p>☆印 「アクアポールエクササイズ」「水中ポール」「こども水泳アドバイス」 受講料 100円</p> <p>★印 「ヨガ」「ストレッチポール」(プール・入浴利用者) 受講料 100円 (講座のみ参加) 受講料 300円 別途入館料 100円</p>				1	2	3
					水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<田玉> 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
4	5	6	7	8	9	10
	水中運動<久田> 10:30~11:00 ☆水中ポール<横山> 2:30~3:00		(● 2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00		水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	
11	12	13	14	15	16	17
★ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	休館日	水中運動<田玉> 2:30~3:00		水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	★静かなヨガ<田玉> 1:30~2:10
18	19	20	21	22	23	24
☆こども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★ヨガ初級<田玉> 10:40~11:10	水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	(● 2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	★ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	★ヨガの基礎<田玉> 1:30~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00
25	26	27	28	29	30	
	水中運動<横山> 10:30~11:00 ★ヨガ初級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	休館日	☆水中ポール<横山> 2:30~3:00	水中運動<中村> 2:30~3:00	水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL0268-44-2131 営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)

(●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。) (☆★印:有料プログラム)