

# 健康プログラム 2021年 7月

：トレーニングルーム講座

◎ 都合により、担当・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>～プール清掃のお知らせ～ 7/12(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>プール以外の施設(バーテゾーンなど)は 通常営業です。</p>				1	2	3
					水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30)  水中運動<熊谷> 2:30~3:00	
4	5	6	7	8	9	10
★ストレッチボール<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	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	☆ 大人水泳アドバイス<横山> 10:30~11:00	水中運動<熊谷> 10:30~11:00  ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00	水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45
11	12	13	14	15	16	17
★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10	★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<田玉> 2:30~3:00	休館日	☆水中ボール<横山> 2:30~3:00		水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30)  水中運動<横山>	
18	19	20	21	22	23	24
☆こども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★ストレッチボール<横山> 10:45~11:15	水中運動<横山> 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<久田> 2:30~3:00		水中運動<久田> 10:30~11:00  水中運動<田玉> 2:30~3:00	★静かなヨガ<田玉> 1:30~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00
25	26	27	28	29	30	31
☆こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30 ★ヨガの基礎<田玉> 1:30~2:10 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00	水中運動<熊谷> 10:30~11:00  ☆ 大人水泳アドバイス<横山> 2:30~3:00  ★ストレッチボール<横山> 3:30~4:00	休館日	水中運動<田玉> 2:30~3:00		水中運動<久田> 10:30~11:00  水中運動<熊谷> 2:30~3:00	

(●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)