

健康プログラム 2021年 6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
～受講料について～ ☆印 「アクアボールエクササイズ」「水中ボール」 「こども水泳アドバイス」 受講料 100円 ★印 「ヨガ」「ストレッチボール」 (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		1	2	3	4 水中運動<久田> 10:30~11:00	5 ★静かなヨガ<田玉> 1:30~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00
6	7 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	8 休館日	9 水中運動<横山> 2:30~3:00	10	11 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	12 ★ヨガの基礎<田玉> 1:30~2:10
13	14 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00	15 ☆アクアボール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	16 (● 2:00~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	17	18 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	19 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<中村> 2:30~3:00
20 ☆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 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00	21 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	22 休館日	23 水中運動<久田> 2:30~3:00	24 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	25 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00	26 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00
27	28 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	29	30 水中運動<熊谷> 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)