



健康プログラム 2021年 8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
1 ☆子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> 10:45~11:15	2 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	3	4 (● 2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	5 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	6 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	7 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00
8	9 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<横山> 2:30~3:00	10	11 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	12 ★キレイヨガ<田玉> 1:40~2:10	13日(金)~16日(月) プログラム休講	
15	16	17 ☆アクアボール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	18 (● 10:00~12:00) 文殊テラスプロジェクト (● 2:00~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	19 ☆大人水泳アドバイス<横山> 10:30~11:00	20 水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	21 ★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
13日(金)~16日(月) プログラム休講		22 ☆子ども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 水中運動<中村> 2:30~3:00	23 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	24	25 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	26 ☆大人水泳アドバイス<横山> 10:30~11:00
22 ☆子ども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 水中運動<中村> 2:30~3:00	23 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	24 休館日	25 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	26 ☆大人水泳アドバイス<横山> 10:30~11:00	27 水中運動<横山> 10:30~11:00 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	28 ★静かなヨガ<田玉> 1:30~2:10 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45
29	30 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	31	今月の休館日は 8/24(火)です。 第2火曜日及びお盆期間中は 休まず営業いたします。			
★ヨガの基礎<田玉> 1:30~2:10	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 【電話 0268-44-2131】 営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)			

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)