

***9月13日から営業及び、健康プログラムを再開いたします。**

健康プログラム 2021年 9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
～有料プログラムについて～ ☆印 受講料 100円 「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」「大人水泳アドバイス」 ★印 (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 「ヨガ」「ストレッチポール」			1	2	3	4
						休館日
5	6	7	8	9	10	11
休館日						
12	13 水中運動＜熊谷＞ 10:30～11:00	14	15	16	17 水中運動＜熊谷＞ 10:30～11:00 ★ストレッチポール＜横山＞ 1:30～2:00 水中運動＜田玉＞ 2:30～3:00	18
休館日	水中運動＜横山＞ 2:30～3:00	休館日	水中運動＜久田＞ 2:30～3:00			
19 ☆こども 水泳アドバイス＜熊谷＞ 10:30～11:30 ★ストレッチポール＜横山＞ 10:45～11:15	20 水中運動＜久田＞ 10:30～11:00 ★静かなヨガ＜田玉＞ 1:30～2:10 ☆水中ポール＜横山＞ 2:30～3:00	21 ☆アクアポール エクササイズ＜横山＞ 10:30～11:15	22 ★ヨガ初中級＜田玉＞ 1:40～2:10 水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00	23	24 水中運動＜横山＞ 10:30～11:00 水中運動＜熊谷＞ 2:30～3:00	25
26 ★ヨガの基礎＜田玉＞ 1:30～2:10 水中運動＜中村＞ 2:30～3:00	27 水中運動＜田玉＞ 10:30～11:00 水中運動＜久田＞ 2:30～3:00	28	29 ★ストレッチポール＜横山＞ 1:30～2:00 ☆水中ポール＜横山＞ 2:30～3:00	30 ☆大人水泳アドバイス＜横山＞ 10:30～11:00	上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL 0268-44-2131 営業時間 10:00～20:00 (最終受付19:00)	