

# 健康プログラム 2021年 11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 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	2	3 水中運動<久田> 2:30~3:00	4 ☆大人水泳アドバイス<横山> 2:30~3:00	5 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	6 ★ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00	
	7 ★ダイエットヨガ<田玉> 1:30~2:10 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	8 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00 17時~終日 プール清掃	9 休館日	10 (● 2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	11	12 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	13 ★ストレッチポール<横山> 1:30~2:00 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00
14 水中運動<中村> 2:30~3:00	15 水中運動<久田> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	16 ☆アクアボール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	17 (● 2:00~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	18 ☆大人水泳アドバイス<横山> 10:30~11:00	19 水中運動<田玉> 10:30~11:00 (● 2:00~3:30) 水中運動<久田> 2:30~3:00	20 ★ヨガ初中級<田玉> 1:30~2:10 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45	
21 ☆子ども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★静かなヨガ<田玉> 1:30~2:10	22 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:30~2:10 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00	23 (祝日営業)	24 休館日 (振替休館)	25	26 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	27	
28 ★ヨガの基礎<田玉> 1:30~2:10 水中運動<中村> 2:30~3:00	29 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	30	<p>～プール清掃のお知らせ～ 11/8(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>			<p>上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL0268-44-2131</p> <p>営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)</p>	

(●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)