

健康プログラム 2022年 7月



◎ 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
臨時休館 6/28(火)~7/12(火)					1 休館	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 水中運動<横山> 10:30~11:00	16 水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20
17 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	18	19 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	20 水中運動<熊谷> 14:30~15:00	21	22 水中運動<久田> 10:30~11:00	23
24 ☆こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	25 水中運動<久田> 10:30~11:00	26 休館日	27 水中運動<横山> 14:30~15:00	28	29 水中運動<熊谷> 10:30~11:00	30 水中運動<久田> 14:30~15:00
31	☆ 印: 有料プログラム (受講料100円)					



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)