

健康プログラム 2022年 8月

☆印:有料プログラム (受講料100円)

◎ 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
8月9日(火) 営業いたします 	1	2	3	4	5 水中運動<久田> 10:30~11:00	6
	水中運動<横山> 14:30~15:00		水中運動<熊谷> 14:30~15:00			水中運動<久田> 14:30~15:00
7 ☆子ども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	8 水中運動<横山> 10:30~11:00	9 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	10 水中運動<久田> 14:30~15:00	11	12 水中運動<横山> 10:30~11:00	13
14	15	16	17 水中運動<横山> 14:30~15:00	18	19 水中運動<熊谷> 10:30~11:00	20
21	22	23 休館日	24	25	26 水中運動<横山> 14:30~15:00	27 水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20
28 ☆子ども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	29 水中運動<久田> 10:30~11:00	30	31 水中運動<横山> 14:30~15:00			

**水着・水泳用品
セール開催
8/1~8/31**

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