

# 健康プログラム 2022年 10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	
		●印: 団体利用時間帯		☆印: 有料プログラム (受講料100円) 「アクアポールエクササイズ」「こども水泳アドバイス」につきましては、予約が必要です。 詳細はお問い合わせください。		1	
		2	3 水中運動<熊谷> 10:30~11:00	4	5	6	7 水中運動<横山> 10:30~11:00  水中運動<熊谷> 14:30~15:00
9	10	11 休館日	12	13	14 水中運動<熊谷> 10:30~11:00	15  水中運動<久田> 14:30~15:00	
16	17 水中運動<横山> 10:30~11:00	18 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	19  ●14:00~15:30	20  水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20	21  ●14:00~15:30	22	
23 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	24 水中運動<久田> 10:30~11:00	25 休館日	26	27	28 水中運動<横山> 10:30~11:00	29  水中運動<久田> 14:30~15:00	
30	31 水中運動<熊谷> 10:30~11:00					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)	