

健康プログラム 2022年11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
<p>～プール清掃のお知らせ～ 11/7(月)は、プール清掃のため プールの利用は、17時をもって 終了させていただきます。 プール以外の施設(バーデゾーンなど)は 通常営業いたします。</p>		1	2	3	4 水中運動<横山> 10:30~11:00	5
6	7	8 休館日	9	10	11 『温泉プールで 水中ウォーキング』<横山> 10:30~11:00	12
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 17時~終日 プール清掃 </div>			水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 上田市健幸ウォーキング 事業です。 詳細はお問い合わせください。 </div>	
13	14 水中運動<熊谷> 10:30~11:00	15 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	16	17	18	19
	水中運動<久田> 14:30~15:00		●14:00~15:30		●14:00~15:30	水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20
20 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	21 水中運動<横山> 10:30~11:00	22 休館日	23	24	25 水中運動<熊谷> 10:30~11:00	26
27	28 水中運動<久田> 10:30~11:00	29	30	●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」は予約が必要です。 詳細はお問い合わせください。		
				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)		