



## 健康プログラム 2023年 1月

●印:団体利用時間帯

◎ 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	2	3	4	5	6	7
				●14:00~15:30		水中運動<久田> 14:30~15:00
8	9	10	11	12	13	14
		休館日		●14:00~15:30		水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20
15	16		17 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	18	19	20
			●14:00~15:30	●14:00~15:30	●14:00~15:30	水中運動<久田> 10:30~11:00
22 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	23	24	25	26	27	28
	水中運動<横山> 10:30~11:00	休館日	水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20	●14:00~15:30	水中運動<横山> 10:30~11:00	
29	30		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 「アクアポールエクササイズ」 電話 0268-44-2131 「こども水泳アドバイス」は予約が必要です。 営業時間 10:00~20:00 詳細はお問い合わせください。 (最終受付19:00)		