

健康プログラム 2023年 2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 水中運動<横山> 10:30~11:00	4
				●14:00~15:30		
5	6	7	8 水中運動<横山> 10:30~11:00	9	10	11
	水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20			●14:00~15:30		
12	13 水中運動<久田> 10:30~11:00	14 休館日	15	16	17	18
			●14:00~15:30	●14:00~15:30	●14:00~15:30	
19 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	20 水中運動<横山> 10:30~11:00	21 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	22	23	24 水中運動<久田> 10:30~11:00	25
水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20						
26	27	28 休館日	☆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)			