

健康プログラム 2023年 5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
	1	2	3	4	5	6
7	8 水中運動<横山> 10:30~11:00	休館日	10	11	12 水中運動<横山> 10:30~11:00	13
14	15	16 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	17	18	19	20
			●14:00~15:30 丸子高齢者クラブ		●14:00~15:30 丸子高齢者クラブ	
21 ☆子ども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	22	休館日	24	25	26 水中運動<横山> 10:30~11:00	27
28	29 水中運動<横山> 10:30~11:00	30	31	<p>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 10:00~18:00 (最終受付17:00)</p>		