

健康プログラム 2023年 7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
 <p>～プール清掃のお知らせ～ 7/10(月)は、<u>プール清掃のため</u> <u>プールの利用は、午後4時をもって終了させていただきます。</u> 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	5	6	7 ● 上田市健幸事業 水中ウォーキング 10:30~11:45	8
9	10	休館日	12	13	14 水中運動<横山> 10:30~11:00	15
16 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	17		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	21 ●14:00~15:30
23 □こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	24	休館日	26	27	28	29
30	31 水中運動<横山> 10:30~11:00		<p>☆印:有料プログラム(受講料100円) □印:有料プログラム(受講料300円) 「こども水泳アドバイス」「こども水泳アドバイス特別編・平泳ぎ」 「アクアポールエクササイズ」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。</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)