

# 健康プログラム 2023年 8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 □ 6歳未満水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	7	8 ☆ アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
					● 14:00~15:30	
20	21	22	23 水中運動<横山> 10:30~11:00 ● 14:00~15:30	24	25 水中運動<横山> 10:30~11:00	26
		休館日				
27 ☆ 6歳未満水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	28 水中運動<横山> 10:30~11:00	29	30	31	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)	

☆ 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)

「6歳未満水泳アドバイス」「6歳未満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。