

健康プログラム 2023年 10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 水中運動<横山> 10:30~11:00	5	6	7
8	9	10 休館日	11 水中運動<横山> 10:30~11:00	12	13	14
15	16	17 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	18 ●14:00~15:30 丸子高齢者クラブ	19	20 ●14:00~15:30 丸子高齢者クラブ	21
22 ☆子ども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	23 水中運動<横山> 10:30~11:00	24 休館日	25	26	27 水中運動<横山> 10:30~11:00	28
29	30	31	 <p>☆印:有料プログラム(受講料100円) 「アクアポールエクササイズ」「子ども水泳アドバイス」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)