

健康プログラム 2023年 11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～ <u>11/13(月)は、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</u> <u>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 | 8 水中運動<横山> 10:30~11:00 | 9 | 10 ● 上田市健幸事業 水中ウォーキング 10:30~11:45 |
| 12 | 13 | 14 休館日 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 午後4時~終日 プール清掃 | | ●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ | ●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ | | |
| 19 ☆子ども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 | 20 | 21 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15 | 22 水中運動<横山> 10:30~11:00 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 水中運動<横山> 10:30~11:00 | 28 休館日 | 29 水中運動<横山> 10:30~11:00 | 30 | ☆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。 | |