

# 健康プログラム 2023年 12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 ●14:00~15:30 運動不足解消教室	8 水中運動<横山> 10:30~11:00 <small>休講</small>	9	
10	11	12 <b>休館日</b>	13 水中運動<横山> 10:30~11:00	14	15 ●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ	16	
17 ☆子ども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	18	19 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	20 ●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ	21 ●14:00~15:30 運動不足解消教室	22	23	
24 水中運動<中村> 14:30~15:00	25	26 <b>休館日</b>	27 水中運動<横山> 10:30~11:00	28	29	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。



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)