

# 健康プログラム 2024年 1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
7	8	<b>休館日</b>	10 水中運動<横山> 10:30~11:00	11	12	13
	水中運動<中村> 14:30~15:00		●14:00~15:30 運動不足解消教室			
14	15	16 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	17	18	19	20
			●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ		●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ	
21	22 水中運動<横山> 10:30~11:00	<b>休館日</b>	24	25	26 水中運動<横山> 10:30~11:00	27
				●14:00~15:30 運動不足解消教室		
28 ☆子ども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	29 水中運動<横山> 10:30~11:00	30	31	☆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)		