

健康プログラム 2024年 2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>☆ 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」「こども水泳アドバイス」 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。</p>				1	2 水中運動<横山> 10:30~11:00	3	
				4	5	6	7
11	12	<p>休館日</p>		14 水中運動<横山> 10:30~11:00	15	16 ●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ	17 水中運動<中村> 14:30~15:00
18 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	19			20 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	21 ●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ	22 ●14:00~15:30 運動不足解消教室	23
25	26 水中運動<横山> 10:30~11:00 休講	<p>休館日</p>		28	29	<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)</p>	