

健康プログラム 2024年 3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>3/25 (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></p>					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	9
10	11	休館日	13 ●14:00~15:20 丸子高齢者クラブ	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	21	22 水中運動<横山> 10:30~11:00
24 □子ども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	25 午後4時~終日 プール清掃	休館日	27	28	29	30
31						

☆印: 有料プログラム (受講料100円) □印: (受講料300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)