



健康プログラム 2024年 7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
☆印:有料プログラム (受講料100円) □印:有料プログラム (受講料300円)	1	2	3	4	5 上田市健幸事業 水中ウォーキング ●10:30~11:45	6
7	8 水中運動<横山> 10:30~11:00 午後4時~終日 プール清掃	9 休館日	10	11	12 水中運動<横山> 10:30~11:00	13
14	15	16 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	17 ●14:00~15:30	18	19 ●14:00~15:30	20
21 ☆子ども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	22	23 休館日	24	25	26 水中運動<横山> 10:30~11:00	27
28 □子ども水泳 アドバイス平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	29 水中運動<横山> 10:30~11:00	30	31	<p>~プール清掃のお知らせ~ 7/8(月)は、プール清掃のため プールの利用は、午後4時をもって終了させていただきます。 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>		

「子ども水泳アドバイス」「子ども水泳アドバイス・平泳ぎ」「アクアポールエクササイズ」
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。

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)