

健康プログラム 2025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>3/10 (月) は、プール清掃のため</u> <u>プールの利用は、午後4時をもって終了させていただきます。</u> 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>						1
2	3 水中運動<横山> 10:30~11:00	4	5	6	7	8
9	10 水中運動<横山> 10:30~11:00 午後4時~終日 プール清掃	11 休館日	12	13	14 水中運動<横山> 10:30~11:00	15
16 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	17	18 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	19 ●14:00~15:20	20	21 ●14:00~15:20	22
23 □こども水泳 アドバイス平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	24	25 休館日	26	27	28	29
30	31	☆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) 「アクアポールエクササイズ」 「こども水泳アドバイス」「こども水泳アドバイス・平泳ぎ」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)