



健康プログラム 2020年 9月号

：トレーニングルーム

都合により、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～ 9/7(月)は、プール清掃のため プールの利用時間は、17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>		1	2 ● 2:00~3:30 水中運動<久田> 2:30~3:00	3	4 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<田玉> 2:30~3:00	5 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00
6 水中運動<中村> 2:30~3:00	7 水中運動<久田> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<横山> 2:30~3:00	8 休館日	9 水中運動<田玉> 2:30~3:00	10	11 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	12 水中運動<中村> 2:30~3:00
13 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10	14 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<久田> 2:30~3:00	15 ☆アクアホール エクササイズ<横山> 10:30~11:30	16 ● 2:00~3:30 水中運動<横山> 2:30~3:00	17	18 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<久田> 2:30~3:00	19
20 ☆子ども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★ヨガ初中級<田玉> 10:40~11:10 水中運動<中村> 2:30~3:00	21 水中運動<田玉> 10:30~11:00 ● 2:00~3:30 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	22 水中運動<中村> 2:30~3:00	23 休館日	24	25 水中運動<横山> 10:30~11:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	26 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00
27 水中運動<中村> 2:30~3:00	28 水中運動<久田> 10:30~11:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	29	30 水中運動<横山> 2:30~3:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>9/22(火・祝) 祝日の為、営業 9/23(水)振替休館</p> </div>		

(●印:団体利用時間帯 その他、随時団体の受入れがございます。) (☆★印:有料プログラム)

上田市鹿教湯健康センター
クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131

営業時間
10:00~20:00
(最終受付19:00)