

健康プログラム 2021年 2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
	1 水中運動<横山> 10:30~11:00 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<田玉> 2:30~3:00	2	3 (● 2:00~3:20) 水中運動<久田> 2:30~3:00	4 (● 2:00~3:30) 水中運動<横山> 2:30~3:00	5 水中運動<田玉> 10:30~11:00 水中運動<久田> 2:30~3:00	6 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45
	7 水中運動<中村> 2:30~3:00	8 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	9 休館日	10 水中運動<横山> 2:30~3:00	11 水中運動<中村> 2:30~3:00	12 水中運動<久田> 10:30~11:00 ★ヨガ初中級<田玉> 1:40~2:10 水中運動<熊谷> 2:30~3:00
14	15 水中運動<横山> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	16 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	17 (● 2:00~3:20) 水中運動<久田> 2:30~3:00	18 (● 2:00~3:30) 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	19 水中運動<熊谷> 10:30~11:00 (● 2:00~3:20) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	20
21 ☆こども 水泳アドバイス<熊谷> 10:30~11:30 ★ヨガ初中級<田玉> 10:40~11:10	22 水中運動<久田> 10:30~11:00 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<横山> 2:30~3:00	23 水中運動<中村> 2:30~3:00	24 休館日	25 (● 2:00~3:30) 水中運動<田玉> 2:30~3:00	26 水中運動<横山> 10:30~11:00 ★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 水中運動<熊谷> 2:30~3:00	27 水中リラクゼーション<久田> 2:30~2:45
28 水中運動<中村> 2:30~3:00	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2/23(火・祝) 営業</p> <p>2/24(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。)

受講料について

☆印 「アクアポールエクササイズ」「こども水泳アドバイス」
受講料 100円

★印 「ヨガ初中級」「ストレッチボール」
(プール・入浴利用者) 受講料 100円

(講座のみ参加) 受講料 300円 別途入館料 100円

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 10:00~20:00

(最終受付19:00)