

# 健康プログラム 2024年 6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
						1
2	3	4	5	6	7 水中運動<横山> 10:30~11:00 <b>休講</b>	8
9	10	<b>休館日</b>	12	13	14 水中運動<横山> 10:30~11:00	15
16 ☆子ども水泳 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 ●14:00~15:30	20	21 ●14:00~15:30
23	24 水中運動<横山> 10:30~11:00	<b>休館日</b>	26	27	28	29
30	☆印:有料プログラム (受講料100円) 「アクアポールエクササイズ」「子ども水泳アドバイス」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)