

健康プログラム 2024年 8月

◎ 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>☆ 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)</p> <p>「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。</p>				1	2	3
4 □こども水泳 アドバイス平泳ぎ<熊谷> 10:30~11:30	5 水中運動<横山> 10:30~11:00	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	21	22	23	24
			●14:00~15:30		●14:00~15:30	
25 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	26	27 休館日	28	29	30 水中運動<横山> 10:30~11:00	31

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)