



# 健康プログラム 2024年 9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 水中運動<横山> 10:30~11:00	7	
8	9 水中運動<横山> 10:30~11:00	10 <b>休館日</b>	11	12	13	14	
15 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	16	17 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	18 ●14:00~15:30	19	20 ●14:00~15:30	21	
22	23	24 <b>休館日</b>	25	26	27 水中運動<横山> 10:30~11:00	28	
29	30 水中運動<横山> 10:30~11:00	☆印：有料プログラム（受講料100円） 「こども水泳アドバイス」「アクアポールエクササイズ」 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）	