

# 健康プログラム 2024年 11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
 <p>～プール清掃のお知らせ～  <u>11/11(月)は、プール清掃のため</u>  <u>プールの利用は、午後4時をもって終了させていただきます。</u>                      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
3	4	5	6	7	8 上田市健幸事業 水中ウォーキング ●10:30~11:45	9
				●14:00~15:30		
10	11 水中運動<横山> 10:30~11:00	休館日	13	14	15	16
	午後4時~終日				●14:00~15:20	
17 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	18	19 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	20	21	22	23
			●14:00~15:20	●14:00~15:30		
24	25	休館日	27	28	29 水中運動<横山> 10:30~11:00	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」「こども水泳アドバイス」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)