

健康プログラム 2025年 1月



日	月	火	水	木	金	土
☆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。			1	2	3	4
			5	6	7	8
				●14:00~15:30		
12	13	14 休館日	15	16	17	18
			●14:00~15:20		●14:00~15:20	
19	20	21 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	22	23	24 水中運動<横山> 10:30~11:00	25
26 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	27 水中運動<横山> 10:30~11:00	28 休館日	29	30	31 水中運動<横山> 10:30~11:00	

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)