

健康プログラム 2025年 2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>☆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。</p>						1
2	3 水中運動<横山> 10:30~11:00	4	5	6	7 水中運動<横山> 10:30~11:00	8
9	10	11	12 休館日	13	14	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 ●14:00~15:20	20	21 ●14:00~15:20	22
23	24	25 休館日	26	27	28	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)