

：トレーニングルーム

都合により、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>今月の休館日は 8/22(火)です。 第2火曜日及びお盆期間中は 休まず営業いたします。</p>		<p>1 アクアポール エクササイズ体験会 (●10:30~11:30) (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動&lt;田玉&gt; 2:30~3:00</p>	<p>2 水中運動&lt;田玉&gt; 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30~3:00</p> <p>ひめトレ&lt;久田&gt; 3:30~4:00</p>	<p>3 大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 10:40~11:15</p> <p>水中運動&lt;田玉&gt; 2:30~3:00</p>	<p>4 水中運動&lt;横山&gt; 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30~3:00</p>	<p>5 ストレッチボール&lt;久田&gt; 1:30~2:00 水中運動&lt;久田&gt; 2:30~3:00</p>		
		<p>6 こども水泳アドバイス 特別編 平泳ぎ &lt;熊谷&gt; 10:30~11:30 ヨガ&lt;田玉&gt; 1:50~2:10 水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p>	<p>7 水中運動&lt;久田&gt; 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動&lt;田玉&gt; 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール&lt;横山&gt; 3:30~4:00</p>	<p>8 水中運動&lt;久田&gt; 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10~3:25</p>	<p>9 水中運動&lt;熊谷&gt; 10:30~11:00 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動&lt;田玉&gt; 2:30~3:00</p>	<p>10 武石診療所様 &lt;熊谷&gt; (●10:00~12:00) 大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 1:45~2:15 水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p>	<p>11 水中運動&lt;横山&gt; 10:30~11:00 ひめトレ&lt;久田&gt; 1:30~2:00 水中運動&lt;久田&gt; 2:30~3:00</p>	<p>プログラム休講</p>
<p>12日~15日まで、プログラムを休講させて いただきます。</p>		<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16 水中運動&lt;熊谷&gt; 10:30~11:00</p> <p>水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p>	<p>17 大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 10:40~11:15</p> <p>水中運動&lt;久田&gt; 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10~3:25</p>	<p>18 水中運動&lt;田玉&gt; 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p>	<p>19 ストレッチボール&lt;久田&gt; 1:30~2:00 水中運動&lt;中村&gt; 2:30~3:00</p>
		<p>20</p> <p>ひめトレ&lt;久田&gt; 1:30~2:00 水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30~3:00</p>	<p>21 水中運動&lt;熊谷&gt; 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール&lt;横山&gt; 3:30~4:00</p>	<p>22 休館日</p>	<p>23 水中運動&lt;横山&gt; 10:30~11:00 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動&lt;熊谷&gt; 2:30~3:00</p>	<p>24 武石診療所様 &lt;久田&gt; (●10:00~12:00)</p> <p>水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10~3:25</p>	<p>25 水中運動&lt;田玉&gt; 10:30~11:00</p> <p>水中運動&lt;久田&gt; 2:30~3:00</p> <p>ひめトレ&lt;久田&gt; 3:30~4:00</p>	<p>26 ストレッチボール&lt;久田&gt; 1:30~2:00 水中運動&lt;中村&gt; 2:30~3:00</p>
<p>27 こども水泳アドバイス&lt;熊谷&gt; 10:30~11:30 ヨガ&lt;田玉&gt; 1:50~2:10 水中運動&lt;田玉&gt; 2:30~3:00</p>	<p>28 水中運動&lt;熊谷&gt; 10:30~11:00</p> <p>水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p> <p>ストレッチボール&lt;横山&gt; 3:30~4:00</p>	<p>29 大人水泳アドバイス&lt;横山&gt; 10:40~11:15 (●2:00~4:00)</p> <p>水中運動&lt;久田&gt; 2:30~3:00</p>	<p>30 水中運動&lt;久田&gt; 10:30~11:00 (●1:30~3:30)</p> <p>水中運動&lt;田玉&gt; 2:30~3:00</p>	<p>31 ひめトレ&lt;久田&gt; 1:30~2:00 水中運動&lt;横山&gt; 2:30~3:00</p> <p>水中リラクゼーション&lt;久田&gt; 3:10~3:25</p>	<p>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 10:00~20:00 (最終受付19:15)</p>			

(●印:団体利用時間帯 その他、随時団体の受入れがございます。)