

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 3月

## 西楽園からのお知らせ

### ●リフレッシュルームについて●

- 時間：①10：45～11：15  
内容：ゆっくりプログラム
- 時間：②13：15～13：45  
内容：セラバンド体操
- 時間：③16：30～17：00  
内容：ボール体操

※第3期スポーツ教室は別紙にてご案内しております。

### 3月・当日参加可能な教室

- 初級クロール 3/2・9・16・23(水) 9時30分～10時30分  
○KaQiLa～カキラ～ 3/2・9・16・23(水) 17時30分～18時30分  
参加料1回¥300でご参加できます。定員になり次第締め切り（先着順）

### 西楽園整体OPENしました！

- ・営業日 毎週木曜日、第2土曜日
  - ・営業時間 10時～17時（最終受付16時）
- 整体師の資格を持っている当施設のスタッフが施術いたします！  
ご予約方法や施術メニューなどのお問い合わせは、お電話または窓口にて受け付けております。ぜひご参加下さい！  
※3月10日（木）のみ12時からの受付となります。



### ◆インボディ測定会のお知らせ◆

～筋肉量・脂肪量等の計測を行います～  
日付：3月4日（金） 場所：受付前  
時間：11：30～12：30 / 15：00～16：00  
混雑している際はお待ち頂く事もあります。予めご了承ください。

さいたま市健康福祉センター西楽園  
〒331-0074  
埼玉県さいたま市西区大字宝来60番地1  
☎ 048-624-0486



# 3月



# さいたま市健康福祉センター西楽園 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 移動図書 「宝くじ号」 ☆雨天中止 施設6月予約日	<b>2</b> 健康相談 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 フールコース変更有り	<b>3</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	<b>4</b> インボテイ 測定会	<b>5</b> ※9:30~10:30 フールコース変更有り
<b>6</b>	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 健康相談	<b>9</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 気功・太極拳 13:30~14:30 ※9:30~10:30 フールコース変更有り	<b>10</b> 整体営業日 12時~受付 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	<b>11</b> ※11:00~12:00 フールコース変更有り	<b>12</b> 整体営業日 ※9:30~10:30 フールコース変更有り
<b>13</b>	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 移動図書 「宝くじ号」 ☆雨天中止	<b>16</b> 健康相談 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 フールコース変更有り	<b>17</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	<b>18</b>	<b>19</b> ※9:30~10:30 フールコース変更有り
<b>20</b>	<b>21</b> 春分の日	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 気功・太極拳 13:30~14:30 ※9:30~10:30 フールコース変更有り	<b>24</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り	<b>25</b> ※11:00~12:00 フールコース変更有り	<b>26</b> ※9:30~10:30 フールコース変更有り
<b>27</b>	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> 移動図書 「宝くじ号」 ☆雨天中止	<b>30</b> かんたんエアロ 11:00~12:00	<b>31</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更有り		