



西楽園

6月

西楽園からのお知らせ

●リフレッシュルームのご案内●

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

●6月 事前申し込み教室の開始日

○初級クロール 6/1(水)9時30分～10時30分

○KaQiLa～カキラ～肋骨エクササイズ 6/1(水)17時30分～18時30分

○ヨガとバランスアップ 6/3(金)14時～15時30分

○中級平泳ぎ 6/4(土)9時30分～10時30分

○親子体操 6/4(土)13時40分～14時40分

○はじめて太極拳 6/4(土)15時～16時30分

●6月・当日受付・教室のご案内

○かんたんエアロ 6/8・15・22・29日(水)11時～12時 定員15名

○初級アクアウォーキング 6/2・9・16・23・30日(木)11時～12時 定員30名

○うきうきスイム 6/2・9・16・23・30日(木)13時～14時 定員15名

○中級アクアウォーキング6/3・10・24日(金)11時～12時 定員30名

◆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：6月2日(木) 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



指定管理者： シンコースポーツ株式会社
<http://www.shinko-sports.com>

6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
			1 施設9月予約日 健康相談 9:30~10:30 フルコース変更あり	2 インボティ測定会 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	3 11:00~12:00 フルコース変更あり	4 9:30~10:30 フルコース変更あり
5	6 休館日	7 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	8 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 9:30~10:30 フルコース変更あり	9 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	10 11:00~12:00 フルコース変更あり	11 整体営業日 9:30~10:30 フルコース変更あり
12	13 休館日	14 整体営業日	15 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 9:30~10:30 フルコース変更あり	16 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	17	18 9:30~10:30 フルコース変更あり
19	20 休館日	21 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	22 かんたんエアロ 11:00~12:00 9:30~10:30 フルコース変更あり	23 整体営業日 介護相談会 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	24 11:00~12:00 フルコース変更あり	25 9:30~10:30 フルコース変更あり
26	27 休館日	28 整体営業日	29 かんたんエアロ 11:00~12:00 9:30~10:30 フルコース変更あり	30 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり 大広間全貸切	介護相談会のご案内 6月23日(木)13:00~15:00 場所*1階受付前 特設カウンター ※包括支援センターによる 介護相談会を開催します。	

～整体のお知らせ～

5月10日より毎週火曜日も整体営業します!
6月2日(木)整体は休業になります。



七夕演芸会の日程は決定次第ご案内します。
もうしばらくの間お待ちください。

