

さいたま市健康福祉センター 西楽園

7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：ボール体操

時間：②13：15～13：45

内容：ゆっくりプログラム

時間：③16：30～17：00

内容：セラバンド体操

●7月・当日申込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ 7/6・13・20・27日(水)11時～12時 定員15名

○初級アクアウォーキング 7/7・14・21・28日(木)11時～12時 定員30名

○うきうきスイム 7/7・14・21・28日(木)13時～14時 定員15名

○中級アクアウォーキング7/1・15・22・29日(金)11時～12時 定員30名

※別紙にてご案内しておりました中級アクアウォーキングの日程が8日から15日に変更になりました。お間違えにご注意ください。※8日は休講になります。

☆七夕演芸会 イベント☆ 開催日7月3日(日)

午前の部 10時00分～ 閉会式

10時15分～12時25分 唄や踊りの披露会(演芸の部)

午後の部 13時00分～ 14時00分 さいたま市消防音楽隊の演奏会

14時00分～14時30分 健康つば押し体操



◆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：7月7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>

7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10月予約日 11:00~12:00 フルコース変更あり	2 9:30~10:30 フルコース変更あり
3 七夕演芸会 ★	4 休館日	5 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	6 かんたんエアロ 11:00~12:00 9:30~10:30 フルコース変更あり 健康相談	7 整体営業日 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	8	9 整体営業日 9:30~10:30 フルコース変更あり
10	11 休館日	12 整体営業日	13 かんたんエアロ 11:00~12:00 9:30~10:30 フルコース変更あり 健康相談 大広間半貸切	14 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	15 11:00~12:00 フルコース変更あり	16 9:30~10:30 フルコース変更あり
17	18 海の日 通常営業	19 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	20 かんたんエアロ 11:00~12:00 9:30~10:30 フルコース変更あり 健康相談	21 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	22 11:00~12:00 フルコース変更あり	23 9:30~10:30 フルコース変更あり
24	25 休館日	26 整体営業日	27 かんたんエアロ 11:00~12:00	28 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	29 11:00~12:00 フルコース変更あり	30
31	19日(火)休館日ですが移動図書「宝くじ号」あります！！					