

さいたま市健康福祉センター 西楽園

9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

<フール休場のお知らせ>

9/21(水)～9/25(日)

フール点検、清掃の為
フールのみ休場となります。
予めご了承ください。

●9月 夏期教室のご案内 (当日申込み※1回300円)

- かたんエアロ 9/7・8(木)14・21・28日(水)11時～12時 定員15名
- KaQiLa～カキラ～肋骨エクササイズ 9/7・14・21・28日(水)17時30分～18時30分 定員20名
- 初級アクアウォーキング 9/1・8・15・29日(木)11時～12時 定員30名
- 中級アクアウォーキング9/2・16・30日(金)11時～12時 定員30名
- ヨガとバランスアップ 9/9・16・23・30日(金)14時～15時30分 定員20名
- 気功体操&はじめて太極拳 9/18日(日)11時～12時 定員15名

※第2期スポーツ教室は10月より開催予定です。

詳しくは別紙にてご案内しておりますので、ご確認下さい。

◆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：9月7日(水) 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>



9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12月予約日 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	2 11:00~12:00 フルコース変更あり	3	
		インボティ測定会					
4	5 休館日	6 整体営業日	7 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30 健康相談	8 整体営業日 かんたんエアロ 11:00~12:00 11:00~12:00 フルコース変更あり	9 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	10 整体営業日	
11 大広間全貸切	12 休館日	13 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	14 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30 健康相談	15 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	16 11:00~12:00 フルコース変更あり ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	17	
18 気功&太極拳 11:00~12:00 大広間全貸切	19 敬老の日 通常営業	20 休館日	21 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30 健康相談	22 秋分の日 整体営業日 通常営業	23 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	24	
			(21日~25日 プールのみ休場となります。)				
25	26 休館日	27 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	28 かんたんエアロ 11:00~12:00 KaQiLa~カキラ~ 17:30~18:30	29 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	30 11:00~12:00 フルコース変更あり ヨガとバランスアップ 14:00~15:30		

★フール休場のお知らせ★

9月21日(水)~25日(日)



フール点検・清掃の為フールのみ休場となります。予めご了承ください。
皆様のご理解とご協力のほど よろしくお願いたします。