

さいたま市健康福祉センター 西楽園

11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：セラバンド体操

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：ゆっくりプログラム

当日申し込み教室のご案内 ※1回300円

- かんたんエアロ 11/2・9・16・30日(水) 11時～12時 定員15名
- 初級アクアウォーキング 11/10・17・24日(木) 11時～12時 定員30名
- うきうきスイム 11/10・17・24日(木) 13時～14時 定員15名
- 中級アクアウォーキング 11/4・11・18・25日(金) 11時～12時 定員30名

★年末年始の営業日のご案内★

12月29日(木)～1月3日(月)

休館日となります。

★風呂の日イベント★

11月26日(土)は風呂の日イベントを行う予定です。

お楽しみに！！！！



◆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：11月2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>

11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 整体営業日 施設2月予約日	2 9:30~10:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	3 文化の日 通常営業 整体営業日	4 11:00~12:00 フルコース変更あり	5 9:30~10:30 フルコース変更あり
インボテイ測定会 11月2日(水)						
6	7 休館日	8 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	9 9:30~10:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	10 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	11 11:00~12:00 フルコース変更あり	12 整体営業日 9:30~10:30 フルコース変更あり
13	14 休館日	15 整体営業日	16 9:30~10:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	17 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	18 11:00~12:00 フルコース変更あり	19 9:30~10:30 フルコース変更あり
20 大広間全貸切	21 休館日	22 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	23 勤労感謝の日 通常営業	24 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	25 11:00~12:00 フルコース変更あり	26 9:30~10:30 フルコース変更あり ~風呂の日~ イベント
27	28 休館日	29 整体営業日	30 9:30~10:30 フルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00			
			<p>無料！！12月開催 水中ウォーキング教室のご案内</p> <p>日時：12月6日・13日・20日 火曜日</p> <p>時間：18:00~18:20</p> <p>料金：無料(別途入館料が必要です) 当日直接フル場内にお集まり下さい。</p>			