

さいたま市健康福祉センター 西楽園

12月

西楽園からのお知らせ

※第3期スポーツ教室は別紙にて
今後ご案内予定です。

新しい教室がスタートします!!

「骨盤エクササイズ」

日程 12月2・9・16日(金)

時間 11時~12時

定員 15名(当日先着順)

1回 300円

※詳しくは別紙にてご案内しております



★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。

クリスマス演芸大会のお知らせ

12月11日(日) 2F大広間

開会式 10:00

午前の部 10:10~12:15

唄や踊りの披露会(演芸の部)

午後の部 13:00~14:00

ミステラさんのマジックショー

『あら不思議! X'mas びっくりマジックショー』

※無料で観賞いただけます。

(別途入館料が必用です)



◆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: 12月6日(火) 場所: 受付前

時間: 11:30~12:30 / 15:00~16:00

混雑している際に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>

12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 | |
|---|---------------|--|---|---|--|--|--|
|  <p>●リフレッシュルームのご案内● 時間:①10:45~11:45 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:ゆっくりプログラム</p> | | | <p>インボティ 測定会 12月6日(火)</p> | | <p>1 施設3月予約日 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり</p> | <p>2 11:00~12:00 フールコース変更あり</p> | <p>3 9:30~10:30 フールコース変更あり</p> |
| 4 | 5 休館日 | <p>6 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止 18:00~18:20 フールコース変更あり</p> | <p>7 9:30~10:30 フールコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談</p> | <p>8 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり クリスマスリース 手作り教室</p> | 9 | <p>10 整体営業日 9:30~10:30 フールコース変更あり</p> | |
| <p>11 大広間全貸切 10:00~年末演芸会 13:00~14:00 マジックショー</p> | 12 休館日 | <p>13 整体営業日 18:00~18:20 フールコース変更あり</p> | <p>14 9:30~10:30 フールコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談</p> | <p>15 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり</p> | <p>16 11:00~12:00 フールコース変更あり</p> | 17 | |
| 18 | 19 休館日 | <p>20 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止 ※11:00~12:00 ※18:00~18:20 フールコース変更あり</p> | <p>21 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談</p> | <p>22 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり 介護相談会</p> | <p>23 天皇誕生日 通常営業</p> | 24 | |
| 25 | 26 休館日 | 27 整体営業日 | 28 | <p>29 年末休業日</p> | <p>30 年末休業日</p> | <p>31 年末休業日 (~1/3まで)</p> | |
| <p>介護相談会のご案内 12月22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。</p>  | | <p>無料!!12月開催 水中ウォーキング教室のご案内 日時:12月6日・13日・20日 火曜日 時間:18:00~18:20 料金:無料(別途入館料が必要です) 当日直轄プール場内にお集まり下さい。</p>  | | <p>当日申し込み教室のご案内 ※1回300円 ○かんたんエアロ 12/7・14・21日(水)11時~12時 定員15名 ○初級アクアウォーキング 12/1・8・15・22日(木) 定員30名 ○中級アクアウォーキング 12/2・16日(金) 定員30名 ○骨盤エクササイズ 12/2・9・16日(金)11時~12時 定員15名</p> | | | |