

さいたま市健康福祉センター 西楽園

1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ご案内しております。

●リフレッシュルームのご案内●

- 時間：①10：45～11：15
内容：ガンバルーン体操
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

●おはやし会●

日時：1月7日(土)
時間：12：00より(20分程度)
場所：大広間
料金：入館料のみ
(ご自由にご観賞ください)
出演：穂積囃子連
～江戸時代より伝承され、受け継がれてきたお囃子をお楽しみください～



第3期スポーツ教室のご案内

- ①初級クロール 毎週水曜日 9時30分～10時30分 定員25名
- ②KaQiLa(カキラ) 毎週水曜日 17時30分～18時30分 定員20名
- ③ヨガとバランスアップ 毎週金曜日 14時～15時30分 定員20名
- ④中級バタフライ 毎週土曜日 9時30分～10時30分 定員25名
- ⑤親子体操 毎週土曜日 13時40分～14時40分 定員15組(30名)
- ⑥はじめて太極拳 毎週土曜日 15時～16時30分 定員20名

1月9日(月)9時より受付にて申し込みを開始いたします。
電話での申し込みは12時より受付開始いたします。(窓口優先とさせていただきます)

1月・当日受付・教室のご案内 ※1回300円

- かんたんエアロ 1/11・18・25日(水) 11時～12時 定員15名
- 初級アクアウォーキング 1/5・12・19・26日(木) 11時～12時 定員30名
- 骨盤エクササイズ 1/6・13・20・27日(金) 11時～12時 定員15名
- 中級アクアウォーキング 1/6・13・20・27日(金) 11時～12時 定員30名
- ヨガとバランスアップ 1/6・13・20・27日(金) 14時～15時30分 定員20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：1月13日(金) 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>



1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 年末年始休業日 (12/29より休館日)	2 年末年始休業日	3 年末年始休業日	4 施設4月予約日 健康相談	5 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	6 11:00~12:00 フルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	7 ~おはやし会~ 12:00~ 大広間	
8	9 成人の日 通常営業 第3期スポーツ教室 申込日(事前申込)	10 休館日	11 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	12 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり 大広間全貸切	13 11:00~12:00 フルコース変更あり 骨盤エクササイズ ヨガとバランスアップ 14:00~15:30 インボテイ測定会	14 整体営業日	
15	16 休館日	17 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	18 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	19 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	20 11:00~12:00 フルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	21	
22	23 休館日	24 整体営業日	25 かんたんエアロ 11:00~12:00 大広間半貸切	26 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり 大広間全貸切	27 11:00~12:00 フルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	28	
29	30 休館日	31 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	<div data-bbox="1189 1129 1503 1326" data-label="Text"> <p>26日 風呂の日イベント 竹炭の湯</p> </div> <div data-bbox="1525 1150 1727 1310" data-label="Image"> </div>				
		<h2>2017年もよろしくお願ひいたします</h2>					