

さいたま市健康福祉センター 西楽園

2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：ガンバルーン体操
- 時間：③16：30～17：00
内容：ゆっくりプログラム

☆無料!!2月水中ウォーキング教室☆

日時：2月14日・21日・28日 火曜日

時間：18：00～18：20

料金：無料(別途入館料が必要です)

※当日直接プール場内にお集まり下さい。

2月・当日受付・教室のご案内 ※1回300円

- | | | |
|--------------|--------------------------|-------|
| ○かんたんエアロ | 2/1・8・15・22日(水) 11時～12時 | 定員15名 |
| ○初級アクアウォーキング | 2/2・9・16・23日(木) 11時～12時 | 定員30名 |
| ○うきうきスイム | 2/2・9・16・23日(木) 13時～14時 | 定員15名 |
| ○骨盤エクササイズ | 2/3・10・17・24日(金) 11時～12時 | 定員15名 |
| ○中級アクアウォーキング | 2/3・17・24日(金) 11時～12時 | 定員30名 |

第3期スポーツ教室 初日のご案内

- | | |
|--------------|------------------------|
| ●初級クロール | 2/1日 (水) 9時半～10時半 |
| ●KaQiLa～カキラ～ | 2/1日 (水) 17時半～18時半 |
| ●ヨガとバランスアップ | 2/3日 (金) 14時～15時半 |
| ●中級バタフライ | 2/4日 (土) 9時半～10時半 |
| ●親子体操 | 2/4日 (土) 13時40分～14時40分 |
| ●はじめての太極拳 | 2/4日 (土) 15時～16時半 |

◆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：2月5日(日) 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>



2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5月予約日 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	2 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり 大広間半貸切	3 11:00~12:00 フールコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	4 9:30~10:30 フールコース変更あり
5 インボテイ測定会	6 休館日	7 整体休業日	8 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	9 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	10 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	11 建国記念日 通常営業 整体営業日 9:30~10:30 フールコース変更あり
12	13 休館日	14 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	15 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	16 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	17 11:00~12:00 フールコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	18 9:30~10:30 フールコース変更あり
19	20 休館日	21 整体営業日 18:00~18:20 フールコース変更あり	22 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	23 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり 介護相談会	24 11:00~12:00 フールコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	25 9:30~10:30 フールコース変更あり
26	27 休館日	28 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	介護相談会のご案内 2月23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。 			
			無料!! 2月開催 水中ウォーキング教室のご案内  日時: 2月14日・21日・28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。			