

さいたま市健康福祉センター 西楽園

4月

西楽園からのお知らせ

★H29年度第1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：ゆっくりプログラム
- 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

4月・当日受付・教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	4/12・19・26日	(水) 11時～12時	定員15名
○初級アクアウォーキング	4/6・13・20・27日	(木) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	4/7・14・21・28日	(金) 11時～12時	定員15名
○中級アクアウォーキング	4/7・14・21・28日	(金) 11時～12時	定員30名
○ヨガとバランスアップ	4/14・21・28日	(金) 14時～15時30分	定員20名

★無料!!水中ウォーキング教室★

日時：4月4・11・18・25日 (火)
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。

～風呂の日イベント～

4月26日(水)
風呂の日イベントを
行う予定です。
お楽しみに!!



～GWイベントレッスン～

- ①カキラ～ろっ骨エクササイズ～&ゴムバンドエクササイズ
4月29日(土)昭和の日 11:00～12:00(定員15名)
- ②キッズ体操教室(親子でご参加)
5月5日(金)こどもの日 11:00～12:00(定員15組)
4/4(火)より受付開始致します! 詳細は館内にて掲示予定です。

◆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：4月2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>

4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7月予約日
2 インボテイ測定会	3 休館日	4 18:00~18:20 フルコース変更あり	5 健康相談	6 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	7 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	8 整体営業日
9	10 休館日	11 整体営業日 移動図書 「宝くじ島」 ★雨天中止 18:00~18:20 フルコース変更あり	12 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	13 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	14 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	15
16	17 休館日	18 整体営業日 18:00~18:20 フルコース変更あり	19 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	20 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	21 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	22
23	24 休館日	25 整体営業日 移動図書 「宝くじ島」 ★雨天中止 18:00~18:20 フルコース変更あり	26 かんたんエアロ 11:00~12:00 ～風呂の日～ イベント	27 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	28 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	29 昭和の日 通常営業 カキラ&ゴムバンド エクササイズ 11:00~12:00
30	無料！！4月開催 水中ウォーキング教室のご案内 日時：4月4・11・18・25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。					