

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 5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

### <フール休場のお知らせ>

**5/9(火)～5/14(日)**

フール点検、清掃の為  
フールのみ休場となります。  
予めご了承ください。



### ◆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：5月2日(火) 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。

### 第1期スポーツ教室☆事前申し込み教室のご案内

・窓口でのお申し込み・・・5月13日(土) **9時より**

・電話でのお申し込み・・・5月13日(土) **12時より**

※窓口と電話のお申し込みが同時になった場合は窓口優先とさせていただきます。

◎初級クロール◎背泳ぎ教室◎ヨガとバランスアップ

◎バタフライ教室◎はじめて太極拳◎親子体操

※詳しくは別紙にてご案内しておりますのでご確認ください

### 当日申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ 5/10・17・24・31日(水) 11時～12時 定員15名

○初級アクアウォーキング 5/18・25日(木) 11時～12時 定員30名

○中級アクアウォーキング 5/19・26日(金) 11時～12時 定員30名

○骨盤エクササイズ 5/12・19・26日(金) 11時～12時 定員15名

○ヨガとバランスアップ 5/12・19・26日(金) 14時～15時30分 定員20名

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：

 シンコーススポーツ株式会社  
<http://www.shinko-sports.com>



# 5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
	<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 整体営業日 施設8月予約日 インボテイ測定会	<b>3</b> 憲法記念日 通常営業	<b>4</b> みどりの日 通常営業 整体営業日	<b>5</b> こどもの日 通常営業 キッズ体操教室 イベント	<b>6</b> 露天菖蒲湯
<b>7</b>	<b>8</b> 休館日	<b>9</b> 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>10</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 大広間全貸切	<b>11</b> 整体営業日 (9日~14日フールのみ休場となります)	<b>12</b> 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	<b>13</b> 第1期スポーツ教室 申込日(事前申込)
<b>14</b>	<b>15</b> 休館日	<b>16</b> 整体営業日	<b>17</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	<b>18</b> 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり	<b>19</b> 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 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>24</b> かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	<b>25</b> 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり	<b>26</b> 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 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 整体営業日	<b>31</b> かんたんエアロ 11:00~12:00	<b>GW キッズイベント</b> 4/29~5/7 受付にて サイコロを転がし、でた目の数だけ好きなお菓子をプレゼント!! (5月5日はサイコロ2倍) *対象は小学生までとさせていただきます。		
	<b>★フール休場のお知らせ★</b> <b>5月9日(火)~14日(日)</b> フール点検・清掃の為フールのみ休場となります。予めご了承ください。 皆様のご理解とご協力のほど よろしくお願いたします。			<b>GWイベントレッスン キッズ体操教室</b> <b>5月5日(金) こどもの日</b> 時間13:00~14:00 定員 15組 (3歳~6歳のお子様1名と保護者1名) 料金 500円(入館料込)★こどもの日グッズプレゼント付き★ 4月4日(火)より受付しています!!		