

さいたま市健康福祉センター 西楽園

6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：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

第1期スポーツ教室☆初日のご案内

- 背泳ぎ教室 6/1（木）13時～14時
- ヨガとバランスアップ 6/2（金）14時～15時半
- 親子体操 6/3（土）13時40分～14時40分
- 初級クロール 6/7（水）9時半～10時半
- バタフライ教室 6/10（土）9時半～10時半
- はじめて太極拳 6/10（土）15時～16時半

当日申し込み教室のご案内 ※1回300円

- かんたんエアロ 6/7・14・21・28日（水）11時～12時 定員15名
- やさしい水中エクササイズ 6/7・14・21・28日（水）17時半～18時半 定員15名
- 初級アクアウォーキング 6/1・8・15・22・29日（木）11時～12時 定員30名
- 太陽礼拝とヨガ 6/8・15・22・29日（木）14時～15時半 定員15名
- 中級アクアウォーキング 6/2・9・16・23・30日（金）11時～12時 定員30名
- 骨盤エクササイズ 6/2・9・16・23・30日（金）11時～12時 定員15名

新しい教室がスタートします！！



「太陽礼拝とヨガ」

日程 6/8・15・22・29日(木)
時間 14時～15時半
定員 15名(当日申し込み先着順)
1回 300円

※詳しくは別紙にてご案内しております。

◆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：6月1日（木） 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>



6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9月予約日 インボテイ測定会 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり	2 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	3
4	5 休館日	6 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	7 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フールコース変更あり 健康相談	8 整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30	9 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	10 整体営業日 9:30～10:30 フールコース変更あり	
11	12 休館日	13 整体営業日	14 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フールコース変更あり 健康相談	15 整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30	16 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	17 9:30～10:30 フールコース変更あり	
18	19 休館日	20 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	21 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フールコース変更あり 健康相談 大広間全貸切	22 整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30 介護相談会	23 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	24 9:30～10:30 フールコース変更あり	
25	26 休館日	27 整体営業日	28 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フールコース変更あり	29 整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30	30 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		

七夕演芸会の日程は決定次第ご案内します。
もうしばらくの間お待ちください。



介護相談会のご案内
 6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。

