

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

7月

## ●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

## ～風呂の日イベント～

7月26日(水)

風呂の日イベントを行う予定です。  
お楽しみに！！



## ◆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：7月5日（水） 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。

## 西楽園からのお知らせ

### 当日申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	7/5・12・19日 (水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	7/5・12・20・26日 (水) 17時半～18時半	定員15名
○初級アクアウォーキング	7/6・13・20・27日 (木) 11時～12時	定員30名
○太陽礼拝とヨガ	7/6・13・20・27日 (木) 14時～15時半	定員15名
○中級アクアウォーキング	7/7・14・21・28日 (金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	7/7・14・21・28日 (金) 11時～12時	定員15名

開催日：7月2日(日)

午前の部 10時00分～開会式

10時05分～12時30分 唄や踊りの披露会

～～お昼休憩～～



午後の部 13時00分～女性ボーカル&アルトサックス・男性ギター&三線ユニット  
「cheekcolor(チークカラー)」による演奏

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>



# 7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
						
2 七夕演芸会 イベント	3 休館日	4 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	5 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フルコース変更あり 健康相談	6 整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フルコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30	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	1 施設10月予約日 9:30～10:30 フルコース変更あり
9	10 休館日	11 整体営業日	12 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フルコース変更あり 健康相談 大広間半貸切	13 整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フルコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30	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	8 整体営業日 9:30～10:30 フルコース変更あり
16	17 海の日 通常営業	18 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	19 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フルコース変更あり 健康相談	20 整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フルコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30	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	15 9:30～10:30 フルコース変更あり
23	24 休館日	25 整体営業日	26 ～風呂の日～ イベント ※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フルコース変更あり	27 整体営業日 11:00～12:00 フルコース変更あり 太陽礼拝とヨガ 14:00～15:30 大広間全貸切	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	22 9:30～10:30 フルコース変更あり
30	31 休館日					18日(火)休館日ですが移動図書「宝くじ号」あります！！