

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

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 |

～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！！



七夕演芸会イベント

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&アルトサクソ・男性ギター&三線ユニット
「cheekcolor(チークカラー)」による演奏



◆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。



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					
				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> インボテイ測定会 </div>								1		2		1	
				施設10月予約日 9:30~10:30 フルコース変更あり													
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		8 整体営業日 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		15 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		22 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		29 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!!													