

さいたま市健康福祉センター 西楽園

9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：セラバンド体操
時間：③16：30～17：00
内容：ゆっくりプログラム

「敬老の日イベント」

イスKaQiLaアード ～カキラ～KaQiLa



日時 9月10日(日)
時間 11:00～12:00
定員 25名
料金 300円
受付 8月8日(火)より受付窓口にて



◆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：9月5日(火) 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。

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

○かたんエアロ	9/6・13・20・27日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	9/6・13・27日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	9/7・14・28日	(木) 11時～12時	定員30名
○中級アクアウォーキング	9/1・8・29日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	9/1・8・15・22・29日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	9/1・8・22・29日	(金) 14時～15時半	定員20名

※第2期スポーツ教室は10月より開催予定です。
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。

<フール休場のお知らせ>

9/20(水)～9/24(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。
(フール以外の施設は通常通り営業します。)

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



9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12月予約日 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	2
3	4 休館日	5 整体営業日 インボテイ測定会	6 かんたんエアロ 11:00~12:00 17:30~18:30 フールコース変更あり 健康相談	7 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり	8 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	9
10 「敬老の日イベント」 イスKaQiLaアンド ~カキラ~KaQiLa 大広間全貸切	11 休館日	12 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	13 かんたんエアロ 11:00~12:00 17:30~18:30 フールコース変更あり 健康相談	14 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり	15 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	16
17 大広間全貸切	18 敬老の日 通常営業	19 休館日	20 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	21 整体営業日 (20日~24日フールのみ休場となります)	22 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	23 秋分の日 通常営業
24	25 休館日	26 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	27 かんたんエアロ 11:00~12:00 17:30~18:30 フールコース変更あり	28 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり	29 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	30

★フール休場のお知らせ★

9月20日(水)~24日(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。
 皆様のご理解とご協力のほど よろしくお願いたします。

