

さいたま市健康福祉センター 西楽園

11月

●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

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	11/1・8・15・22・29日(水)	11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	11/1・8・15・22・29日(水)	17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	11/2・9・16・30日(木)	11時～12時	定員30名
○ヨガとバランスアップ	11/9・16・30日(木)	15時～16時	定員15名
○中級アクアウォーキング	11/10・17・24日(金)	11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	11/10・17・24日(金)	11時～12時	定員15名

★新しい教室のご案内★

「木曜日・ヨガとバランスアップ」

日程 11/9・16・30日(木)

時間 15時～16時

定員 15名

1回 300円

※詳しくは別紙にてご案内しております。



年末年始の営業日のご案内

12/29(金)～1/3(水)
休館日となります



風呂の日イベント

11月26日(日)

竹炭の湯を予定しています

◆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：11月2日(木) 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。

※受付時間は終了時間の、15分前になります。ご協力よろしくお願ひします。



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



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

指定管理者：

11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2月予約日 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	2 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり インボテイ測定会	3 文化の日 通常営業	4 9:30~10:30 フールコース変更あり
5	6 休館日	7 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	8 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	9 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり (木)ヨガとバランスアップ 15:00~16:00 手作り教室イベント	10 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	11 9:30~10:30 フールコース変更あり
12	13 休館日	14	15 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	16 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり (木)ヨガとバランスアップ 15:00~16:00	17 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	18 9:30~10:30 フールコース変更あり
19	20 休館日	21 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	22 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	23 勤労感謝の日 通常営業 大広間全貸切	24 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	25 9:30~10:30 フールコース変更あり
26 風呂の日イベント 竹炭の湯	27 休館日	28 整体営業日	29 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	30 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり (木)ヨガとバランスアップ 15:00~16:00	手作りクリスマスツリー教室 日時 11月9日(木)10:30~12:00 場所 2階 教養娯楽室 参加料 800円(材料費込み) 定員 15名(先着順) 持ち物 裁縫道具・はさみ ※10月24日(火)より受付にて、 申込み受付しています。	
	年末年始の営業日のご案内 12/29(金)~1/3(水) 休館日となります					

クリスマスのかわいい生地で
クリスマスツリーを作ります