

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

1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：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

1月26日(金)

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：1月11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。

※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いします。



### 第3期スポーツ教室★事前申し込み教室のご案内

- ・窓口でのお申し込み・・・1月8日(月) 9時より
- ・電話でのお申し込み・・・1月8日(月) 12時より

※窓口と電話のお申し込みが同時になった場合は窓口優先とさせていただきます。

◎初級クロール教室◎中級クロール教室◎ヨガとバランスアップ

◎背泳ぎ教室◎はじめて太極拳◎親子体操

※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

### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	1/10・17・24日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	1/10・17・24・31日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	1/4・11・25日	(木) 11時～12時	定員30名
○中級アクアウォーキング	1/5・12・19・26日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	1/5・12・19・26日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	1/5・12・19日	(金) 14時～15時半	定員20名

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：

# 1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
	<b>1</b> 年末年始休業日 (12/29より休館日)	<b>2</b> 年末年始休業日	<b>3</b> 年末年始休業日	<b>4</b> 施設4月予約日  11:00~12:00 フールコース変更あり	<b>5</b> 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	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 成人の日 (通常営業)  第3期スポーツ教室 申込日(事前申込)	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> 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	<b>11</b> 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり  インボテイ測定会 大広間全貸切	<b>12</b> 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	<b>13</b> 整体営業日
<b>14</b>	<b>15</b> 休館日	<b>16</b> 整体営業日  移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>17</b> 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	<b>18</b> 整体営業日	<b>19</b> 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	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> 整体営業日	<b>24</b> 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	<b>25</b> 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり  大広間全貸切	<b>26</b> 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  風呂の日イベント	<b>27</b> 大広間半貸切
<b>28</b>	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 整体営業日  移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>31</b>   17:30~18:30 フールコース変更あり			



2018年もどうぞよろしくお願ひ致します

