

さいたま市健康福祉センター 西楽園

2月

西楽園からのお知らせ

★無料お試しレッスン★

グランドアイチ～呼吸体操～

日時 2月1・8・15・22日(木)
時間 10:00～10:30
場所 リフレッシュルーム
(ストレッチマット)
定員 10～15名
料金 無料(別途入館料)

※当日直接ご参加ください
詳しくは館内POPをご確認ください



当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	2/7・14・21・28日	(水)	11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	2/7・14・21・28日	(水)	17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	2/1・8・15・22日	(木)	11時～12時	定員30名
○中級アクアウォーキング	2/2・9・16・23日	(金)	11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	2/2・9・16・23日	(金)	11時～12時	定員15名

～口腔講話～

日時 2月1日(木)
時間 11:00～12:00
場所 第3会議室
料金 無料(別途入館料)
持ち物 小さい手鏡・ハンドタオル
※1/10(水)より受付窓口にて先着順
詳しくは館内POPをご確認ください



～栄養講話～

日時 2月22日(木)
時間 10:45～11:45
場所 第3会議室
料金 無料(別途入館料)。
※2/1(木)より受付窓口にて先着順
詳しくは館内POPをご確認ください



◆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：2月2日(金) 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い致します。



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

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



2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
<p style="text-align: center;">〇リフレッシュルームのご案内〇</p> <p>①10:45~11:15 内容:セラバンド体操 ②13:15~13:45 内容:ゆっくりプログラム ③16:30~17:00 内容:ゆっくりプログラム</p>				1 施設5月予約日 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	2 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00 インボテイ測定会	3 9:30~10:30 フェルコース変更あり
4	5 休館日	6 整体営業日	7 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり 健康相談	8 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	9 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	10 9:30~10:30 フェルコース変更あり
11 建国記念の日 (通常営業)	12 振替休日 (通常営業)	13 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	14 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり 健康相談	15 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり 大広間半貸切	16 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	17 9:30~10:30 フェルコース変更あり
18	19 休館日	20 整体営業日	21 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり 健康相談	22 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	23 11:00~12:00 フェルコース変更あり 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	24 9:30~10:30 フェルコース変更あり
25	26 休館日	27 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	28 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり	<p style="text-align: center;">第3期スポーツ教室 初日のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ●初級クロール 2/7(水)9時半~10時半 ●中級クロール 2/1(木)13時~14時 ●ヨガとバランスアップ 2/9(金)14時~15時半 ●背泳ぎ教室 2/3(土)9時半~10時半 ●親子体操 2/3(土)13時40分~14時40分 ●はじめて太極拳 2/3(土)15時~16時半 		
<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; color: #0056b3;">13日は西楽園は休館日ですが、 移動図書はあります。</p>						