

さいたま市健康福祉センター 西楽園

3月

西楽園からのお知らせ

※H30年度、第1期スポーツ教室は別紙にて今後ご案内予定です。

グランドアイチ～呼吸体操～

日時 3月1・8・15・29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	3/7・14・28日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	3/7・14・28日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	3/1・8・15・29日	(木) 11時～12時	定員30名
○ヨガとバランスアップ	3/1・8・15・29日	(木) 15時～16時	定員15名
○中級アクアウォーキング	3/9・16・23・30日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	3/2・9・16・23・30日	(金) 11時～12時	定員15名

作品展示会のお知らせ

日時:3月1日～3月末日
場所:1階ロビー

西楽園で活動されているサークルの方や利用者のかたの作品の展示会を行います。
ぜひ、ご覧ください。

～幸せを呼ぶ～フクロウ切り絵教室

日時 3月15日(木)
時間 10時半～12時
場所 2階 教養娯楽室1・2
参加費:500円(別途入館料が必要です)
定員:25名
※2月14日(水)より受付にて先着順
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:3月4日(日) 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。



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:

3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>○リフレッシュルームのご案内○ ①10:45~11:15 内容: ゆっくりプログラム ②13:15~13:45 内容: セラバンド体操 ③16:30~17:00 内容: ゆっくりプログラム</p>				1 施設6月予約日 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	2 骨盤エクササイズ 11:00~12:00	3 9:30~10:30 フールコース変更あり
4 インボテイ測定会	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 フールコース変更あり 健康相談	8 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり (木)ヨガとバランスアップ 15:00~16:00	9 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	10 9:30~10:30 フールコース変更あり
11	12 休館日	13 整体営業日 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 フールコース変更あり 健康相談	15 ※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	16 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	17 9:30~10:30 フールコース変更あり
18	19 休館日	20 整体営業日	21 春分の日 (通常営業) 9:30~10:30 フールコース変更あり	22 整体営業日 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	23 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	24 9:30~10:30 フールコース変更あり
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 フールコース変更あり 健康相談	29 整体営業日 11:00~12:00 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	30 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	31