

さいたま市健康福祉センター 西楽園

4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



当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	4/4・11・18・25日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	4/4・11・18・25日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	4/5・12・19・26日	(木) 11時～12時	定員30名
○中級アクアウォーキング	4/6・13・20・27日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	4/13・20・27日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	4/13・20・27日	(金) 14時～15時半	定員25名

※平成30年度第1期スポーツ教室より、事前申し込み教室のお申し込み方法がハガキでの申し込みに変更になります！
詳しくは館内のPOPにてご確認ください。

◆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：4月7日(土) 場所：受付前
時間：11：30～12：30 (最終受付12：15)
15：00～16：00 (最終受付15：45)

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。

※受付終了時間は、午前の部12：15、午後の部は15：45になります。
ご理解、ご協力よろしく申し上げます。



グランドアイチ～呼吸体操～

日時 4月5・12・19・26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



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>



4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7月予約日	2	休館日	3	整体営業日	4	かんだんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	5	整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	6	11:00~12:00 フルコース変更あり	7	インボテイ測定会
8		9	休館日	10	整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	11	かんだんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	12	整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	13	11:00~12:00 フルコース変更あり 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	14	
15		16	休館日	17	整体営業日	18	かんだんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	19	整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	20	11:00~12:00 フルコース変更あり 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	21	
22		23	休館日	24	移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	25	かんだんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	26	11:00~12:00 フルコース変更あり 風呂の日イベント	27	11:00~12:00 フルコース変更あり 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	28	
29	昭和の日 (通常営業)	30	振替休日 (通常営業)					26日は風呂の日イベントを 行う予定です!! お楽しみに!!					



※平成30年度第1期スポーツ教室より、事前申込み教室のお申込み方法がハガキでの申込みに変更になります！
詳しくは館内のPOPにてご確認ください。

