

さいたま市健康福祉センター 西楽園

5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：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



当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	5/2・9・16・23・30日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	5/2・9・16・23・30日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	5/10・17・24・31日	(木) 11時～12時	定員30名
○中級アクアウォーキング	5/11・18・25日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	5/11・18・25日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	5/11・18・25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。

GW 体力測定会

5月3日(木)

時間	○午前の部 11：30～12：30
	○午後の部 15：00～16：00
場所	2階 第3会議室
料金	無料(別途入館料が必要です)
定員	各15人(定員になり次第締切)
受付	4月17日(火)より、1階受付にて

※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：5月8日(火) 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：

5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 休館日	2 施設8月予約日 かんたんエア口 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	3 憲法記念日 (通常営業) 体力測定会	4 みどりの日 (通常営業)	5 こどもの日 (通常営業) 露天菖蒲湯
6	7 休館日	8 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止 インボテイ測定会	9 かんたんエア口 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フルコース変更あり 大広間全貸切	10 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	11 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	12
13	14 休館日	15 整体営業日	16 かんたんエア口 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	17 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり	18 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	19
20	21 休館日	22 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	23 かんたんエア口 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	24 整体営業日 11:00~12:00 フルコース変更あり 口腔講話	25 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	26
27	28 休館日	29 整体営業日	30 かんたんエア口 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり 大広間全貸切	31 11:00~12:00 フルコース変更あり 栄養講話	GW お子さま向けイベント 愚ひげ危機一発 ナイフをさせた分だけ「おかし」プレゼント 期間: 4月28日~5月6日 対象: 小学生までのお子さま 	
~口腔講話~ 日時 5月24日(木) 11時~12時 場所 第3会議室 料金 無料(別途入館料) ※5/8(火)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 5月31日(木) 10:45~12:00 場所 第3会議室 料金 無料(別途入館料) ※5/8(火)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 		グランドアイチ~呼吸体操~ 日時 5月10・17・24・31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 		