

さいたま市健康福祉センター 西楽園

7月

西楽園からのお知らせ

新しい教室がスタートします！！

「ゆらぎのヨガ」

日程 7月12・19・26日(木)

時間 14時～15時

定員 20名(先着順)

1回 300円

※詳しくは別紙にてご確認ください



当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	7/4・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	7/4・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	7/5・12・19・26日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	7/12・19・26日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	7/6・13・20・27日	(金) 11時～12時	定員30名
○骨盤エクササイズ	7/6・13・20・27日	(金) 11時～12時	定員15名

～七夕演芸会～ 開催日：7月8日(日)

<予定プログラム>

午前の部～演芸の部～

10時～開会式

10時05分～12時00分 唄や踊りの披露会

～お昼休憩～

午後の部

13時～13時45分 「ピアノや楽器を楽しむ会」による演奏会♪



◆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：7月6日(金) 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。



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：

7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10月予約日	2 休館日	3 整体営業日 移動図書「宝くじ号」 ★雨天中止	4 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	5 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	6 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 インボテイ測定会	7 9:30~10:30 フルコース変更あり	
8 七夕演芸会 イベント	9 休館日	10 整体営業日	11 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	12 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	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	14 9:30~10:30 フルコース変更あり 大広間半貸切	
15	16 海の日 (通常営業)	17 休館日 移動図書「宝くじ号」 ★雨天中止	18 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	19 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	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	21 9:30~10:30 フルコース変更あり	
22	23 休館日	24 整体営業日	25 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	26 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00 大広間全貸切	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	28	
29	30 休館日	31 移動図書「宝くじ号」 ★雨天中止	17日(火) 休館日ですが 移動図書「宝くじ号」はあります				
グランドアイチ~呼吸体操~ 日時 7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			○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: ゆっくりプログラム ③16:30~17:00 内容: セラバンド体操				