

さいたま市健康福祉センター 西楽園

8月

西楽園からのお知らせ

夏のイベント教室

グランドアイチ60分クラス

日時 **8月5日(日)**
時間 **11時~12時**
場所 **会議室1・2**
定員 **20名**
料金 **300円**

(教室前または終了後60分以上の施設のご利用の場合は別途入館料が必要です)

受付 **7月18日(水)**より受付窓口にて
※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

- | | | | | |
|---------------|-----------------|-----|-----------|-------|
| ○やさしい水中エクササイズ | 8/1・8・22・29日 | (水) | 17時半~18時半 | 定員20名 |
| ○初級アクアウォーキング | 8/2・9・16・23・30日 | (木) | 11時~12時 | 定員30名 |
| ○ゆらぎのヨガ | 8/2・9・23・30日 | (木) | 14時~15時 | 定員20名 |
| ○中級アクアウォーキング | 8/3・24・31日 | (金) | 11時~12時 | 定員30名 |
| ○骨盤エクササイズ | 8/3・17・24・31日 | (金) | 11時~12時 | 定員15名 |
| ○ヨガとバランスアップ | 8/3・10・24日 | (金) | 14時~15時半 | 定員25名 |

※平成30年度第2期スポーツ教室(事前申し込み教室)は10月より開催予定です。
詳細は、館内POPをご確認ください。

お風呂イベント

8月中は涼しさを感じられるようなお風呂イベントを行う予定です。
8月26日(日)は7つの日イベントも行う予定です。
どちらも楽しみに~♪



<フール休場のお知らせ>

9/20(木)~9/28(金)
フール点検、清掃の為
フールのみ休場となります。
予めご了承ください。



◆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:8月7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:

8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><u>○リフレッシュルームのご案内○</u></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>			<p>1 <u>施設11月予約日</u></p> <p>健康相談</p> <p>※17:30~18:30 フルコース変更あり</p>	<p>2 <u>整体営業日</u></p> <p>11:00~12:00 フルコース変更あり</p> <p>ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>3 <u>11:00~12:00 フルコース変更あり</u></p> <p>骨盤エクササイズ 11:00~12:00</p> <p>ヨガとバランスアップ 14:00~15:30</p>	4		
<p>5</p> <p>夏イベント <u>グランドアイチ</u> (60分クラス)</p>	<p>6 <u>休館日</u></p>	<p>7 <u>整体営業日</u></p> <p><u>インボテイ測定会</u></p>	<p>8</p> <p>健康相談</p> <p>※17:30~18:30 フルコース変更あり</p>	<p>9</p> <p>11:00~12:00 フルコース変更あり</p> <p>ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>10</p> <p>ヨガとバランスアップ 14:00~15:30</p>	<p>11 <u>山の日</u> (通常営業)</p>		
12	<p>13 <u>休館日</u></p>	14	15	<p>16 <u>口腔講話</u></p> <p>11:00~12:00 フルコース変更あり</p>	<p>17</p> <p>骨盤エクササイズ 11:00~12:00</p>	18		
19	<p>20 <u>休館日</u></p>	<p>21 <u>整体営業日</u></p>	<p>22</p> <p>健康相談</p> <p>※17:30~18:30 フルコース変更あり</p>	<p>23 <u>整体営業日</u></p> <p>11:00~12:00 フルコース変更あり</p> <p>介護相談会</p> <p>ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>24 <u>11:00~12:00 フルコース変更あり</u></p> <p>骨盤エクササイズ 11:00~12:00</p> <p>ヨガとバランスアップ 14:00~15:30</p>	25		
<p>26</p> <p>7月の日 イベント</p>	<p>27 <u>休館日</u></p>	<p>28 <u>整体営業日</u></p> <p>移動図書 「まじしほ」 ★雨天中止</p>	<p>29</p> <p>※17:30~18:30 フルコース変更あり</p>	<p>30 <u>整体営業日</u></p> <p><u>栄養講話</u></p> <p>11:00~12:00 フルコース変更あり</p> <p>ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>31 <u>11:00~12:00 フルコース変更あり</u></p> <p>骨盤エクササイズ 11:00~12:00</p>			
<p><u>グランドアイチ~呼吸体操~</u></p> <p>日時 8月2・9・16・23・30日(木)</p> <p>時間 10:00~10:30</p> <p>場所 リフレッシュルーム(ストレッチマット)</p> <p>定員 10~15名</p> <p>料金 無料(別途入館料)※当日直接ご参加ください</p>			<p><u>~口腔講話~</u></p> <p>日時 8月16日(木) 11時~12時</p> <p>場所 第1会議室</p> <p>料金 無料(別途入館料)</p> <p>※7/31(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</p>			<p><u>~栄養講話~</u></p> <p>日時 8月30日(木) 11時~12時</p> <p>場所 第3会議室</p> <p>料金 無料(別途入館料)</p> <p>※8/14(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</p>		