

9月20日・21日★2日間★限定レッスン

グランドアイチ60分クラス

日時 9月20.27日(木) 時間 11時~12時 場所 会議室1·2 定員 30名(先着順) 300円 料金

(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 当日9時~事務所窓口にて

●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:セラバンド体操

時間: 316:30~17:00

内容: ゆっくりプログラム



◆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:9月2日(日)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。

西楽園からのお知らせ

当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

Oかんたんエアロ 9/5・12・19・26日 (水) 11 時 ~ 12時 定員15名 (水) 17 時半 ~ 18時半 定員20名 〇やさしい水中エクササイズ 9/5・12・19日 ○初級アクアウォーキング 9/6 • 13H (木) 11 時 ~ 12時 定員30名 ○ゆらぎのヨガ 9/6・13・20・27日 (木) 14 時 ~ 15時 定員20名 ○中級アクアウォーキング 9/7 • 14⊟ (金) 11 時 ~ 12時 定員30名 ○骨盤エクササイズ 9/7 • 14 • 21 • 28⊟ (金) 11 時 ~ 12時 定員15名 ○ヨガとバランスアップ 9/7 · 14 · 28⊟ (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。



ラベンダーポプリ手作り教室

日時 9月5日(水) 問却 11時~12時 参加料 500円 (別途入館料が必要) 定員 20名(先着順) 受付 8月14日(火)より受付にて ※詳しくは館内POPをご確認ください

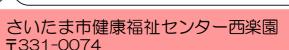


〈プール休場のお知らせ〉

9/20(木)~9/28(金)

プール点検、清掃の為 プールのみ休場となります。 予めご了承ください。





埼玉県さいたま市西区大字宝来60番地1 **2** 048-624-0486











9月 念 さいたま市健康福祉センター西楽園 カレンダー

B	月	火	水	木	A	土
						施設12月予約日
2	3 休館日	4 整体営業日	5 #AEAI7D	6 整体営業日 11:00~12:00	11:00~12:00 フールコース変更あり	8
インボティ測定会			健康相談 <u>※17:30~18:30</u> プールコース変更あり	プールコース変更あり <u>ゆらきのヨガ</u> 14:00~15:00	<u>骨盤エクササイズ</u> 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	
9	10 休館日	11 整体営業日 移動図書	12 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	13 整体営業日 11:00~12:00 フールコース変更あり	11:00~12:00 フールコース変更あり 骨盤エクササイス 11:00~12:001	15
大広間全貸切		「宝くじ号」 ★商天中止	<u>※17:30~18:30</u> プールコース変更あり	<u>ゆらぎのヨガ</u> 14:00~15:00	ヨガとバランスアップ。 14:00~15:30	
16	17 <u>敬老の日</u> (通常営業)	18 休館日	19 かんたんエアロ 11:00~12:00	20 整体営業日 ゆらきのヨガ 14:00~15:00	21 骨盤エクササイス 11:00~12:00	22
大広間全貸切			<u>※17:30~18:30</u> プールコース変更あり	(20日~28日7-	ルのみ休場となります。 25	日は休館日です)
23 <u>秋分の日</u> (通常営業)	24 <u>振替休日</u> (通常営業)	25 休館日 ※動図書 「宝くじ号」 ★爾天中止	26 かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	整体営業日 ゆうぎのヨガ 14:00~15:00	28 音盤エクササイズ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	29
30	グランドアイチ~呼吸体操~ 日時 9月6・13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		特別教室 KAZE (力せ) ~prep~ 日時 9月23日(日)11時~12時 定員 20名(先着順) 料金 300円 受付 9月11日(火)より受付にて ※詳しくは館内POPをご確認ください		特別教室 ~KaQiLa~力キラ 日時 9月26日(水)17時半~18時半 定員 15名(先着順) 料金 300円 受付 9月11日(火)より受付にて ※詳しくは館内POPをご確認ください	