

さいたま市健康福祉センター 西楽園

9月

9月20日・21日★2日間★限定レッスン グランドイチ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)

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 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

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

ラベンダーポフリ手作り教室

日時 9月5日(水)
時間 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



<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。



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：

9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
	★フール休場のお知らせ★ 9月20日(木)～28日(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。 皆様のご理解とご協力のほど よろしくお願いたします。					1 施設12月予約日
2 インボテイ測定会	3 休館日	4 整体営業日	5 かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談 ※17:30～18:30 フールコース変更あり	6 整体営業日 11:00～12:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00～15:00	7 11:00～12:00 フールコース変更あり 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	8
9 大広間全貸切	10 休館日	11 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	12 かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談 ※17:30～18:30 フールコース変更あり	13 整体営業日 11:00～12:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00～15:00	14 11:00～12:00 フールコース変更あり 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	15
16 大広間全貸切	17 敬老の日 (通常営業)	18 休館日	19 かんたんエアロ 11:00～12:00 ※17:30～18:30 フールコース変更あり	20 整体営業日 ゆらぎのヨガ 14:00～15:00 (20日～28日フールのみ休場となります。25日は休館日です)	21 骨盤エクササイズ 11:00～12:00	22
23 秋分の日 (通常営業)	24 振替休日 (通常営業)	25 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	26 かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談	27 整体営業日 ゆらぎのヨガ 14:00～15:00	28 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	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(カゼ)～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～カキラ 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	