

さいたま市健康福祉センター 西楽園

11月

★かわいも帽子キーホルダー作り★



日時 11月7日(水) 11時~12時
場所 2階 教養娯楽室
参加料 500円(別途入館料が必要)
定員 20名(先着順)

10月16日(火)より受付にて申込み開始
※詳しくは館内POPにてご確認ください



●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



◆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:11月2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。



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

| | | | |
|---------------|------------------|---------------|-------|
| ○かたんエアロ | 11/7・14・21・28日 | (水) 11時~12時 | 定員15名 |
| ○やさしい水中エクササイズ | 11/7・14・21日 | (水) 17時半~18時半 | 定員20名 |
| ○初級アクアウォーキング | 11/1・8・15・22・29日 | (木) 11時~12時 | 定員30名 |
| ○ゆらぎのヨガ | 11/1・8・15・22・29日 | (木) 14時~15時 | 定員20名 |
| ○中級アクアウォーキング | 11/2・9・16・30日 | (金) 11時~12時 | 定員30名 |
| ○骨盤エクササイズ | 11/2・9・30日 | (金) 11時~12時 | 定員15名 |

クリスマス演芸会の日程は
決定次第、ご案内します。
もうしばらくの間お待ちください。



年末年始の営業日のご案内

12/29(土)~1/3(木)
休館日となります



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:

11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>年末年始の営業日のご案内 12/29(土)～1/3(木) 休館日となります</p> | |  | | <p>1 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 施設2月予約日</p> | <p>2 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</p> | <p>3 文化の日 (通常営業) 9:30～10:30 フルコース変更あり</p> |
| <p>4</p> | <p>5 休館日</p> | <p>6 整体営業日</p> | <p>7 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 手作り教室イベント</p> | <p>8 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</p> | <p>9 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</p> | <p>10 9:30～10:30 フルコース変更あり</p> |
| <p>11</p> | <p>12 休館日</p> | <p>13 整体営業日</p> | <p>14 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</p> | <p>15 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 口腔講話</p> | <p>16 11:00～12:00 フルコース変更あり</p> | <p>17 9:30～10:30 フルコース変更あり</p> |
| <p>18</p> | <p>19 休館日</p> | <p>20 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止</p> | <p>21 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</p> | <p>22 ※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</p> | <p>23 勤労感謝の日 (通常営業) 大広間全貸切</p> | <p>24 9:30～10:30 フルコース変更あり</p> |
| <p>25</p> | <p>26 休館日</p> | <p>27 整体営業日</p> | <p>28 かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談</p> | <p>29 11:00～12:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00～15:00 栄養講話</p> | <p>30 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</p> | |
| <p>グランドアイチ～呼吸体操～ 日時 11月1・8・15・22・29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</p>  | | <p>～口腔講話～ 日時 11月15日(木) 11時～12時 場所 第1会議室 料金 無料(別途入館料) ※11/1(木)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>～栄養講話～ 日時 11月29日(木) 11時～12時 場所 第3会議室 料金 無料(別途入館料) ※11/16(金)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>  | | |