

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 1月

## 西楽園★教室★スタンプラリー



1/27(日)~2/5(火)の8日間

対象の教室に参加してスタンプを5コ集めると  
「教室1回無料券をプレゼント!!!」  
※1/8~受付にてスタンプ台帳配布します。  
※詳しくは館内のpopをご確認ください。

## ●リフレッシュルームのご案内●

時間：①10：45～11：15  
内容：ゆっくりプログラム  
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：セラバンド体操



## ◆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：1月9日(水)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	1/9・16・23・30日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	1/9・16・23日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	1/10・17・24日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	1/10・17・24・31日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	1/4・11・18・25日	(金) 11時～12時	定員30名
○ヨガとバランスアップ	1/11・18・25日	(金) 14時～15時半	定員25名

※平成30年度、第3期スポーツ教室(事前申し込み教室)は  
2月より開催予定です。詳細は、館内POPをご確認ください。

## ♪新春 西楽園LIVE♪ BLUE STREAM

1月19日(土)  
開演：11：00～12：00/13：00～14：00  
場所 2階 大広間  
料金 無料(別途入館料)

昭和歌謡を中心の演奏を予定しています♪♪

## <フール休場のお知らせ>

1/29(火)～2/7(木)  
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：

# 1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	
<b>2019年も</b> <b>どうぞよろしくお願い致します</b> 				<b>1</b> <b>年末年始休業日</b> <b>(12/29より休館日)</b>	<b>2</b> <b>年末年始休業日</b>	<b>3</b> <b>年末年始休業日</b>	<b>4</b> <b>施設4月予約日</b> 11:00~12:00 フールコース変更あり	<b>5</b> <b>書き初め教室</b>					
<b>6</b>	<b>7</b> <b>休館日</b>	<b>8</b>	<b>9</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フールコース変更あり <b>インボテイ測定会</b>	<b>10</b> <b>整体営業日</b> ※11:00~12:00 フールコース変更あり <b>ゆらぎのヨガ</b> 14:00~15:00 <b>大広間半貸切</b>	<b>11</b> 11:00~12:00 フールコース変更あり <b>ヨガとバランスアップ</b> 14:00~15:30	<b>12</b>							
<b>13</b>	<b>14</b> <b>成人の日</b> (通常営業)	<b>15</b> <b>休館日</b>	<b>16</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フールコース変更あり	<b>17</b> <b>整体営業日</b> ※11:00~12:00 フールコース変更あり <b>ゆらぎのヨガ</b> 14:00~15:00	<b>18</b> 11:00~12:00 フールコース変更あり <b>ヨガとバランスアップ</b> 14:00~15:30	<b>19</b> <b>&lt;新春 西楽園ライブ&gt;</b> <b>11:00~12:00</b> <b>13:00~14:00</b>							
<b>20</b>	<b>21</b> <b>休館日</b>	<b>22</b>	<b>23</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 健康相談 ※17:30~18:30 フールコース変更あり	<b>24</b> <b>整体営業日</b> 11:00~12:00 フールコース変更あり <b>ゆらぎのヨガ</b> 14:00~15:00 <b>栄養講話</b> <b>大広間全貸切</b>	<b>25</b> 11:00~12:00 フールコース変更あり <b>ヨガとバランスアップ</b> 14:00~15:30	<b>26</b> <b>大広間半貸切</b>							
<b>27</b> <b>★からだ整えバレエ</b> <b>(スタンフラー対象)</b>	<b>28</b> <b>休館日</b>	<b>29</b> <b>整体営業日</b> <b>★リフレ体操</b> <b>(スタンフラー対象)</b> <b>(1月29日~2月7日 フールのみ休場となります。)</b>	<b>30</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00 <b>★カキラ</b> <b>(スタンフラー対象)</b>	<b>31</b> <b>整体営業日</b> <b>ゆらぎのヨガ</b> 14:00~15:00 <b>★グランドアイチ</b> <b>(スタンフラー対象)</b>	<b>移動図書「宝くじ号」</b> <b>★雨天中止</b> <b>1月15日・29日(火)</b> <b>※15日は西楽園は休館日ですが</b> <b>移動図書はあります。</b>								
<b>グランドアイチ~呼吸体操~</b> 日時 1月10・17・24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		<b>~栄養講話~</b> 日時 1月24日(木) 11時~12時 場所 第3会議室 料金 無料(別途入館料) ※1/8(火)より受付窓口にて先着順 <b>詳しくは館内POPをご確認ください</b>		<b>西楽園 書き初め教室</b> 1月5日(土) 10時半~12時 場所 2階 会議室2・3 料金 500円 定員 15名(定員になり次第締切り) ※さいたま市の小学3年~中学2年生が対象です									