

さいたま市健康福祉センター 西楽園

4月

新しい教室がスタートします！！

「からだ整えバレエ」

日程 4/5・12・19・26日

時間 11時～12時

定員 15名(当日申し込み先着順)

1回 300円

※詳しくは別紙にてご案内しております。



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	4/3・10・17・24日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	4/3・10・17・24日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○ナイトヨガ	4/3・17日	(水) 18時半～19時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	4/4・11・18・25日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	4/4・11・18・25日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	4/5・12・19・26日	(金) 11時～12時	定員30名
○からだ整えバレエ	4/5・12・19・26日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	4/5・12・19・26日	(金) 14時～15時半	定員25名

※2019年度、第1期スポーツ教室(事前申し込み教室)は
6月より開催予定です。詳細は、館内POPをご確認ください。

◆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:4月5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。



●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



4月の健康相談と介護相談会は、
詳細が未定の為、日程が決定次第
館内掲示にてご案内致します。



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:

4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
	1 休館日	2 施設7月予約日	3 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり ナイトヨガ18:30~19:30 健康相談	4 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆるぎのヨガ 14:00~15:00	5 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバレエ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30 インボテイ測定会	6
7	8 休館日	9 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	10 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり 健康相談	11 整体営業日 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆるぎのヨガ 14:00~15:00	12 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバレエ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	13
14	15 休館日	16 整体営業日	17 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり ナイトヨガ18:30~19:30 健康相談	18 整体営業日 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆるぎのヨガ 14:00~15:00	19 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバレエ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	20
21	22 休館日	23 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	24 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	25 整体営業日 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆるぎのヨガ 14:00~15:00	26 ※11:00~12:00 フルコース変更あり からだ整えバレエ 11:00~12:00 ヨガとバランスアップ 14:00~15:30	27
28	29 昭和の日 (通常営業)	30 退位の日 (通常営業)				

グランドアイチ〜呼吸体操〜

日時 4月4・11・18・25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



**西楽園はゴールデンウィーク期間中(4/29(月)~5/6(月))
全日、通常営業となります。**

