



## 新しい教室がスタートします!! 「ナイト★ヨガ」



日程 3/6・20日(水) 時間 18時半~19時半 定員 20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。

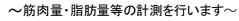
### 西楽園からのお知らせ

※2019年度、第1期スポーツ教室は 別紙にて今後ご案内予定です。

#### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

3/6 • 13 • 20 • 27 H (水) 11時~12時 定員15名 ○かんたんエアロ ○やさしい水中エクササイズ 3/6 · 13 · 20 · 27 日 (水) 17時半~18時半 定員20名 Oナイトヨガ 3/6・20日 (水) 18時半~19時半 定員20名 定員30名 ○初級アクアウォーキング 3/7 • 14 • 28FI (木) 11時~12時 (木) 14時~15時 定員20名 ○ゆらぎのヨガ 3/7 • 14 • 28FI ○中級アクアウォーキング 3/1·22·29日 (金) 11時~12時 定員30名

#### ◆インボディ測定会のお知らせ◆



日付:3月12日(火)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。



#### 作品展示会のお知らせ



日時 3月1日~3月末日 場所 1階ロビー 西楽園で活動されているサークルの方や 利用者のかたの作品の展示会を行います。 ぜひ、ご覧ください。

#### ●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:セラバンド体操

時間: ③16:30~17:00 内容: ゆっくりプログラム



さいたま市健康福祉センター西楽園 〒331-0074







# 3月 ② さいたま市健康福祉センター西楽園 カレンダー

<b>a</b>	A	*	7 <b>K</b>	木	金	土
					1 施設6月予約日 11:00~12:00 プールコース変更あり	<b>2</b> 9:30~10:30 プールコース変更あり
3	4 休館日	5 整体営業日	**9:30~10:30 **17:30~18:30 プールコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 ナイトヨガ 18:30~19:30	7 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 プールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	8	<b>9</b> 9:30~10:30 プールコース変更あり
10	11 休館日	12 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 太面天中止	*9:30~10:30 *17:30~18:30 プールコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	**11:00~12:00 **13:00~14:00 プールコース変更あり	15	16 9:30~10:30 プールコース変更あり
17	18 休館日	19 整体営業日	※9:30~10:30 ※17:30~18:30 プールコース変更がり かみたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 ナイトコガ 18:30~19:30	<b>21</b>	22 11:00~12:00 プールコース変更あり	23 9:30~10:30 プールコース変更あり
24	25 休館日	26	27 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 ユールコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	28 整体営業日 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 プールコース変更あり ゆうぎのヨガ 14:00~15:00	29 11:00~12:00 ユールコース変更あり	30 9:30~10:30 プールコース変更あり
31	日時 3月7時間	7・14・28日(木) 10:00~10:30 ム(ストレッチマット) 10~15名 当日直接ご参加ください				