

さいたま市健康福祉センター 西楽園

3月

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。



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。

当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○かんたんエアロ	3/6・13・20・27日	(水) 11時～12時	定員15名
○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
○ナイトヨガ	3/6・20日	(水) 18時半～19時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	3/7・14・28日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	3/7・14・28日	(木) 14時～15時	定員20名
○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◆

～筋肉量・脂肪量等の計測を行います～

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

埼玉県さいたま市西区大字宝来60番地1

☎ 048-624-0486



3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 施設6月予約日 11:00~12:00 フェルコース変更あり	2 9:30~10:30 フェルコース変更あり
3	4 休館日	5 整体営業日	6 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり 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 フェルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	8	9 9:30~10:30 フェルコース変更あり
10	11 休館日	12 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ☆雨天中止 インボテイ測定会	13 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談	14 ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	15	16 9:30~10:30 フェルコース変更あり
17	18 休館日	19 整体営業日	20 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり かんたんエアロ 11:00~12:00 健康相談 ナイトヨガ 18:30~19:30	21 春分の日 (通常営業) ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	22 11:00~12:00 フェルコース変更あり	23 9:30~10:30 フェルコース変更あり
24	25 休館日	26 移動図書 「宝くじ号」 ☆雨天中止	27 ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フェルコース変更あり 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 フェルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	29 11:00~12:00 フェルコース変更あり	30 9:30~10:30 フェルコース変更あり
31	グランドアイチ~呼吸体操~ 日時 3月7・14・28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					