

さいたま市健康福祉センター 西楽園

5月

今年度より通期クラスとなりました！！

初級クロール教室

日程 5/14・21・28日

時間 13時～14時

定員 25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

○初級クロール教室	5/14・21・28日	(火) 13時～14時	定員25名
○かんたんエアロ	5/1・8・15・22・29日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	5/8・15・22・29日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○ナイトヨガ	5/8・22日	(水) 18時半～19時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	5/2・9・16・23・30日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	5/9・16・23・30日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	5/10・17・24・31日	(金) 11時～12時	定員30名
○からだ整えバレエ	5/3・10・17・24・31日	(金) 11時～12時	定員15名
○ヨガとバランスアップ	5/10・17・24・31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。

新しい教室が始まります！！

クイック&スロートレーニング

日程 5・6・7月(毎週木曜日)

時間 11時～12時

定員 15名(事前申込み制)

全10回 4000円

4/16(火)より申込受付中

※詳しくは別紙にてご案内しております。



GWイベントレッスン

グランド・アイチ

日程 5月5日(日)こどもの日

時間 11時～12時

定員 25名

1回 300円

4/16(火)より申込受付中

※詳しくは別紙にてご案内しております。



◆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:5月5日(日)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。



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。



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:

5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>○リフレッシュルームのご案内○</p> <p>①10:45~11:15 内容:セラバンド体操</p> <p>②13:15~13:45 内容:ゆっくりプログラム</p> <p>③16:30~17:00 内容:ゆっくりプログラム</p> 			<p>1 天皇の即位の日 (通常営業) かんたんエアロ 11:00~12:00</p> <p>施設8月予約日</p>	<p>2 国民の休日 (通常営業) ※11:00~12:00 フルコース変更あり</p>	<p>3 憲法記念日 (通常営業) からだ整えバレエ 11:00~12:00</p>	<p>4 みどりの日 (通常営業)</p>
<p>5 こどもの日 (通常営業) GWイベントレッスン グランド・アイチ 11:00~12:00 インボティ測定会</p>	<p>6 振替休日 (通常営業)</p>	<p>7 休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止</p>	<p>8 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</p>	<p>9 整体営業日 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>10 ※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</p>	<p>11</p>
<p>12</p>	<p>13 休館日</p>	<p>14 整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり</p>	<p>15 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</p>	<p>16 整体営業日 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>17 ※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</p>	<p>18</p>
<p>19</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21 整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止</p>	<p>22 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</p>	<p>23 整体営業日 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>24 ※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</p>	<p>25</p>
<p>26 口腔講話</p>	<p>27 休館日</p>	<p>28 ※13:00~14:00 フルコース変更あり</p>	<p>29 かんたんエアロ 11:00~12:00 ※17:30~18:30 フルコース変更あり</p>	<p>30 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00~15:00</p>	<p>31 ※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</p>	
<p>グランドアイチ~呼吸体操~</p> <p>日時 5月2・9・16・23・30日(木)</p> <p>時間 10:00~10:30</p> <p>場所 リフレッシュルーム(ストレッチマット)</p> <p>定員 10~15名</p> <p>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~</p> <p>日時 5月26日(木) 11時~12時</p> <p>場所 第3会議室</p> <p>料金 無料(別途入館料)</p> <p>※5/14(火)より受付窓口にて先着順</p> <p>詳しくは館内POPをご確認ください</p> 		<p>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。</p>  	