

さいたま市健康福祉センター 西楽園

7月

西楽園からのお知らせ

●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：7月3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。



当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円

○初級クロール教室	7/2・9・23・30日	(火) 13時～14時	定員25名
○かんたんエアロ	7/3・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	7/3・17・24・31日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○ナイトヨガ	7/10・24日	(水) 18時半～19時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	7/4・18・25日	(木) 11時～12時	定員30名
○ゆらぎのヨガ	7/4・11・18・25日	(木) 14時～15時	定員20名
○中級アクアウォーキング	7/5・12・19・26日	(金) 11時～12時	定員30名
○からだ整えバレエ	7/5・12・19・26日	(金) 11時～12時	定員15名

～七夕演奏会～ 開催日：7月7日(日)



<予定プログラム>

午前の部～演芸の部～

10時～開会式

10時05分～12時00分 唄や踊りの披露会
～お昼休憩～

午後の部

13時～13時40分 「Twinkle BELL」(ハンドベル&マリンバ) による演奏♪



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：

7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	3	4	5	6
	施設10月予約日 ※13:00～14:00 フールコース変更あり 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止		※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フールコース変更あり かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談 インボテイ測定会	整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00～15:00	※11:00～12:00 フールコース変更あり からだ整えバレエ 11:00～12:00	※9:30～10:30 フールコース変更あり	
7	8	9	10	11	12	13	
七夕演芸会	休館日	整体営業日 ※13:00～14:00 フールコース変更あり	※9:30～10:30 フ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 健康相談	整体営業日 ※13:00～14:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00～15:00	※11:00～12:00 フールコース変更あり からだ整えバレエ 11:00～12:00	※9:30～10:30 フールコース変更あり 大広間半貸切	
14	15	16	17	18	19	20	
	海の日 (通常営業)	休館日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フールコース変更あり かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談	整体営業日 ※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00～15:00 大広間全貸切	※11:00～12:00 フールコース変更あり からだ整えバレエ 11:00～12:00	※9:30～10:30 フールコース変更あり	
21	22	23	24	25	26	27	
	休館日	整体営業日 ※13:00～14:00 フールコース変更あり	※9:30～10:30 ※17:30～18:30 フ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	※11:00～12:00 ※13:00～14:00 フールコース変更あり ゆらぎのヨガ 14:00～15:00	※11:00～12:00 フールコース変更あり からだ整えバレエ 11:00～12:00	※9:30～10:30 フールコース変更あり	
28	29	30	31	グランドアイチ～呼吸体操～ 日時 7月4・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			
		涼 	西楽園は「まちのクールオアシス」として提供しています。 熱中症予防のためにお気軽にお立ち寄りください。 水分補給も忘れずに！！				