

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 9月

## 西楽園からのお知らせ



### 「ミニカゴ手作り教室」



クラフトバンドを使った  
可愛いミニカゴを作ります。

9月25日(水)

時間 11時～12時半

定員 20名

料金 500円(別途入館料)

※9月10日より受付にて申込み受付

※詳しくは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:9月7日(土) 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。

### ★グランドアイチ～呼吸体操～★

日時 9月5・26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



### 当日 申し込み教室のご案内 ※1回300円(クイック&スロートレーニングのみ1回400円)

○初級クロール教室	9/3・10日	(火) 13時～14時	定員25名
○かんたんエアロ	9/4・11・18・25日	(水) 11時～12時	定員15名
○やさしい水中エクササイズ	9/4・11・25日	(水) 17時半～18時半	定員20名
○ナイトヨガ	9/4・18日	(水) 18時半～19時半	定員20名
○初級アクアウォーキング	9/5・26日	(木) 11時～12時	定員30名
○クイック&スロートレーニング	9/5・12・19・26日	(木) 11時～12時	定員15名
○ゆらぎのヨガ	9/5・12・19・26日	(木) 14時～15時	定員20名
○からだ整えバレエ	9/6・13・20・27日	(金) 11時～12時	定員15名
○中級アクアウォーキング	9/6・27日	(金) 11時～12時	定員30名
○ヨガとバランスアップ	9/6・13・20・27日	(金) 14時～15時半	定員25名
○簡化24式太極拳	9/7・28日	(土) 16時半～17時半	定員25名

※2019年度、第2期スポーツ教室(事前申込み教室)は10月より開催予定です。  
詳細は館内POPをご確認ください。

### <フール休場のお知らせ>

9/12(木)～9/20(金)

フール点検、清掃の為 フールのみ休場となります。  
予めご了承ください。



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:

# 9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	
<b>1</b> 施設12月予約日  <b>グランド・アイチ</b> 11:00~12:00 (60分クラス)	<b>2</b> <b>休館日</b>	<b>3</b> 整体営業日  ※13:00~14:00 フールコース変更あり	<b>4</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00  健康相談 ※17:30~18:30 フールコース変更あり ナイトヨガ18:30~19:30	<b>5</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 フールコース変更あり  <b>クイック&amp;スロートレーニング</b> 11:00~12:00  ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	<b>6</b> ※11:00~12:00 フールコース変更あり  <b>からだ整えバレエ</b> 11:00~12:00  <b>ヨガとバランスアップ</b> 14:00~15:30	<b>7</b>  <b>インボテイ測定会</b>  <b>簡化24式太極拳</b> 16:30~17:30	
<b>8</b>  <b>大広間全貸切</b>	<b>9</b> <b>休館日</b>	<b>10</b> ※13:00~14:00 フールコース変更あり  <b>移動図書</b> <b>「宝くじ号」</b> <b>★雨天中止</b>	<b>11</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00  健康相談  ※17:30~18:30 フールコース変更あり	<b>12</b> 整体営業日  <b>クイック&amp;スロートレーニング</b> 11:00~12:00  ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	<b>13</b> <b>からだ整えバレエ</b> 11:00~12:00  <b>ヨガとバランスアップ</b> 14:00~15:30	<b>14</b>  <b>簡化24式太極拳</b> 16:30~17:30	
<b>15</b>  <b>大広間全貸切</b>	<b>16</b> 敬老の日 (通常営業) (祝日限定教室) <b>KaQiLa~カキラ~</b> 11:00~12:00	<b>17</b> <b>休館日</b>  (9月12日~9月20日 プールのみ休場となります。)	<b>18</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00  健康相談  ナイトヨガ18:30~19:30	<b>19</b> 整体営業日 <b>栄養講話</b>  <b>クイック&amp;スロートレーニング</b> 11:00~12:00  ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	<b>20</b> <b>からだ整えバレエ</b> 11:00~12:00  <b>ヨガとバランスアップ</b> 14:00~15:30	<b>21</b>  <b>簡化24式太極拳</b> 16:30~17:30	
<b>22</b>  <b>大広間全貸切</b>	<b>23</b> 秋分の日 (通常営業) (祝日限定教室) <b>KaQiLa~カキラ~</b> 11:00~12:00	<b>24</b> <b>休館日</b>  <b>移動図書</b> <b>「宝くじ号」</b> <b>★雨天中止</b>	<b>25</b> <b>かんたんエアロ</b> 11:00~12:00  <b>ミニカゴ手作り教室</b>  ※17:30~18:30 フールコース変更あり	<b>26</b> 整体営業日 ※11:00~12:00 フールコース変更あり  <b>クイック&amp;スロートレーニング</b> 11:00~12:00  ゆらぎのヨガ 14:00~15:00	<b>27</b> ※11:00~12:00 フールコース変更あり  <b>からだ整えバレエ</b> 11:00~12:00  <b>ヨガとバランスアップ</b> 14:00~15:30	<b>28</b>  <b>簡化24式太極拳</b> 16:30~17:30	
<b>29</b>  <b>大広間全貸切</b>	<b>30</b> <b>休館日</b>	<b>グランドアイチ~呼吸体操~(60分クラス)</b> 9月1日(日) 11時~12時 場所 2階会議室1・2 料金 300円 定員25名(定員になり次第締切り) 8/14より受付にて申込み受付中 ※詳しくは館内POPにてご確認ください				<b>○リフレッシュルームのご案内○</b> ①10:45~11:15 内容: ゆっくりプログラム ②13:15~13:45 内容: セラバンド体操 ③16:30~17:00 内容: ゆっくりプログラム	
<b>~栄養講話~</b> 日時 9月19日(木) 11時半~12時半 場所 第2会議室 料金 無料(別途入館料) ※9/3(火)より受付窓口にて先着順 詳しくは館内POPをご確認ください		<b>KaQiLa~カキラ~(祝日限定教室)</b> 9月16・23日(月) 11時~12時 場所 2階会議室3 料金 300円 定員15名(定員になり次第締切り) ※詳しくは館内POPにてご確認ください		<b>&lt;フール休場のお知らせ&gt;</b> <b>9/12(木)~9/20(金)</b> <b>フール点検、清掃の為 フールのみ休場となります。</b> <b>予めご了承ください。</b>			

