

さいたま市健康福祉センター 西楽園

10月

◆西楽園からのお知らせ◆

★スポーツの秋★西楽園教室スタンプラリー★



10月開催の当日申込み教室にご参加の方を対象に教室スタンプラリーを行います!!
期間中の教室にご参加いただき、スタンプを集めたら「教室1回無料券をプレゼント」します!!

★スタンプラリー対象教室(事前申込み教室)※10月1日(火)より受付にて申込開始

<p>スタンプ2倍</p> <p>～祝日イベント教室～ ゆったりアクア</p> <p>日時 10月14日(日) 体育の日 時間 11:00～12:00 場所 プール 定員 30名 料金 300円</p>	<p>スタンプ2倍</p> <p>～祝日イベント教室～ ハロウィンアクア</p> <p>日時 10月22日(火) 祝日 時間 11:00～12:00 場所 プール 定員 30名 料金 300円</p>	<p>～限定レッスン～ カキラ～kaQia～</p> <p>日時 10月6・13・20日(日) 時間 11:00～12:00 場所 会議室1・2 定員 20名 料金 300円</p>
--	---	--

★スタンプラリー対象教室(当日申込み教室)

(プール)・・・初級クロール・やさしい水中エクササイズ・初級アクアウォーキング・中級アクアウォーキング

(7フロア)・・・かんたんエアロ・クイック&スロー教室・ゆらぎのヨガ・からだ整えバレエ・ナイトヨガ
リフレッシュルーム健康体操(スタンプ対象は土曜のみ)

★クラブ活動発表会★

～日頃の練習の成果を発表してみませんか～

開催期間 10月16日(水)～10月20日(日)
実施期間 午前11時～午後14時の間
(12時～13時の間は実施いたしません)
場所 2階 大広間 舞台
申込方法 9月18日(水)より受付開始
※申込用紙に記入のうえ事務所に提出してください

10月 インボディ測定日

筋肉量・脂肪量等の計測を行ないます。

日時	10月3日(木) 受付前にて
	11:30～12:30(最終受付12:15)
	15:00～16:00(最終受付15:45)

混雑している場合はお待ち頂く場合もございます。
あらかじめご了承ください。

令和元年10月1日からの利用料金

市内外の別	区分	改定後	改定前	説明
市内	60歳以上	100円	100円	変更なし
	一般	740円	710円	
	小・中学生	310円	300円	
市外	60歳以上	200円	200円	変更なし
	一般	830円	800円	
	小・中学生	310円	300円	
障がい者	障がい者手帳をお持ちの方とその付き添いの方(1名まで)利用料の額の2分の1に相当する額			

消費税率変更に伴う
利用料金の改定についてのご案内
令和元年10月1日より
消費税率が10%に改定されるに伴い
健康福祉センター西楽園の
利用料金を右記のとおり改定いたします。

教室のご案内(当日申し込みクラス) ☆当日9時より先着順で申込み(事務所窓口にて)

◇プール教室◇ 参加料1回 300円

初級クロール教室		やさしい水中エクササイズ	
10月1・8・29日	火曜	10月2・9・16・23・30日	水曜
13:00~14:00	定員25名	17:30~18:30	定員20名
初級アクアウォーキング		中級アクアウォーキング	
10月3・10・17・24・31日	木曜	10月11・18・25日	金曜
11:00~12:00	定員30名	11:00~12:00	定員30名



◆フロア教室◆ 参加料1回 300円(クイック&スローのみ1回400円)

かんたんエアロ		ナイトヨガ		クイック&スロートレーニング	
10月2・9・16・23・30日	水曜	10月9・23日	水曜	10月3・10・17・24日	木曜
11:00~12:00	定員15名	18:30~19:30	定員20名	11:00~12:00	定員15名
ゆらぎのヨガ		からだ整えバレエ			
10月3・10・17・24・31日	木曜	10月11・18・25日	金曜		
14:00~15:00	定員20名	11:00~12:00	定員15名		

★リフレッシュルーム体操教室★(参加料:無料) 場所:リフレッシュルームストレッチマット

※当日直接ご参加ください。

~健康体操~ ☆毎日開催		~グランドアイチ~	
①10:45~11:15	内容:ゆっくりプログラム	10月3・10・17・24・31日	木曜
②13:15~13:45	内容:ゆっくりプログラム	10:00~10:30	定員20名
③16:30~17:00	内容:セラバンド体操	呼吸を意識した呼吸体操です。	



第2期スポーツ教室
ヨガピラティス以外の教室は
まだ受付募集中です!!

参加者



第2期スポーツ教室(事前申込教室)初日のご案内

- バタフライ教室 10/2(水)9時半~10時半
- 中級クロール教室 10/3(木)13時~14時
- ヨガピラティス 10/4(金)14時~15時半
- 平泳ぎ教室 10/5(土)9時半~10時半
- はじめて太極拳 10/5(土)15時~16時
- 簡化24式太極拳 10/5(土)16時20分~17時半
- キッズヒップホップ 10/12(土)13時40分~14時40分

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

指定管理者:  シンコースポーツ株式会社
<http://www.shinko-sports.com>