



◆西楽園からのお知らせ◆

**朝** KaQILa~カキラ~  
※日曜日の午前中のクラスです♪

日時 11月10日・24日(日)  
時間 11:00~12:00(60分)  
場所 2階会議室2

定員 15名  
料金 300円

受付 11月1日(金)より  
(受付窓口にて先着順)

**昼** KaQILa~カキラ~  
※金曜日の午後のクラスです♪

日時 11月22日・29日(金)  
時間 14:30~15:30(60分)  
場所 2階会議室3・2

定員 20名  
料金 300円

受付 11月1日(金)より  
(受付窓口にて先着順)

~口腔講話~

日時 11月17日(日)  
時間 11時半~12時半  
料金 無料(別途入館料)  
※11月4日(月)より  
(受付窓口にて先着順)

詳しく館内POPご確認ください

年末年始の営業日のご案内  
**12/29(日)~1/3(金)**  
休館日となります

**X. mas 演芸会**

日時: 12月8日(日)

◆午前部◆  
10時~開会式  
唄や踊りの披露会(演芸の部)

◆午後部◆  
13時~Scotch-Fiveによる演奏会♪

※「演芸の部」の出演者の申込みは  
**11月12日(火)11時~1階受付窓口にて開始いたします。**

**x. mas 演芸会 スペシャルイベント**

「Scotch-Five」

日時: 12月8日(日)13時~  
場所: 2階大広間にて演奏♪  
(演奏をご覧になる際は入館料が必要となります)

素敵な演奏をお楽しみに!!

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)

◇7-1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	
11月12・19・26日	火曜	11月6・13・20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	
11月7・14・21・28日	木曜	11月1・8・15・22・29日	金曜
11:00~12:00	定員30名	11:00~12:00	定員30名



◆7-2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	
11月6・13・20・27日	水曜	11月6・20日	水曜	11月7・14・21・28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		からだ整えバリエ			
11月7・14・21・28日	木曜	11月1・8・15・22・29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:セラバンド体操	11月7・14・21・28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:ゆっくりプログラム	呼吸を意識した呼吸体操です。	

**11月 インボディ測定日**  
筋肉量・脂肪量等の計測を行います。

11月1日(金)

午前の測定 11:30~12:30(最終受付12:15)  
午後の測定 15:00~16:00(最終受付15:45)

※混雑している場合はお待ちいただく場合もございます。  
あらかじめご了承ください。

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

# 11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2月予約日 ★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり インボテイ測定会	2	※9:30~10:30 フルコース変更あり
3	文化の日 (通常営業)	4	振替休日 (通常営業)	5		6		7		8		9	
				休館日		★かんだんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり ★ナイトヨガ		整体営業日 ★クイック&スロー ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ		★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり		※9:30~10:30 フルコース変更あり	
10	★カキラ	11	休館日	12		13		14		15		16	
				整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり		★かんだんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり		★クイック&スロー ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ		★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり		※9:30~10:30 フルコース変更あり	
17	口腔講話	18	休館日	19		20		21		22		23	
				※13:00~14:00 フルコース変更あり		★かんだんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり ★ナイトヨガ		整体営業日 ★クイック&スロー ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ		★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★カキラ		勤労感謝の日 (通常営業) ※9:30~10:30 フルコース変更あり	
24	★カキラ 大広間全貸切	25	休館日	26		27		28		29		30	
				整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり		★かんだんエアロ		★クイック&スロー ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ		★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★カキラ		※9:30~10:30 フルコース変更あり	

健康相談日  
11月6・13・20日 水曜日  
時間 13:30~14:00  
※月の初日は2階大広間にて  
先生による講話後、実施致します。



移動図書「宝くじ号」  
★雨天中止  
11月5日(火)  
13:20~13:50  
※西楽園は休館日です



※マークはフルの教室時間です  
(フルコースの変更があります)  
★マークはフロアの教室です

