



◆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	整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	13	★かんだんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	14	★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	15	★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり	16	※9:30~10:30 フルコース変更あり
17	口腔講話	18	休館日	19	※13:00~14:00 フルコース変更あり	20	★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	21	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	22	★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★カキラ	23	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	整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	27	★かんだんエアロ	28	★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	29	★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★カキラ	30	※9:30~10:30 フルコース変更あり
 <p>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。</p>				 <p>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</p>				<p>※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)</p> <p>★マークはフロアの教室です</p>  					