



◆西楽園からのお知らせ◆

朝 **KaQiLa~カキラ~**
 *日曜日の午前中90分のクラスです♪

日時 12月15日・22日(日)
 時間 11:00~12:30(90分)
 場所 2階会議室1・2
 定員 20名
 料金 400円
 受付 12月1日(日)より
 (受付窓口にて先着順)

昼 **KaQiLa~カキラ~**
 *金曜日の午後90分のクラスです♪

日時 12月20日・27日(金)
 時間 14:00~15:30(90分)
 場所 2階会議室3・2
 定員 20名
 料金 400円
 受付 12月1日(日)より
 (受付窓口にて先着順)

x.mas アクアビクス

日時 12月17日(火)
 時間 11:00~12:00(60分)
 場所 2階会議室3・2
 定員 30名
 料金 300円
 受付 12月1日(日)より
 (受付窓口にて先着順)

簡化24式太極拳
 (当日申込みクラス)

日時 12月14日21日(土)
 時間 15:30~16:30(60分)
 場所 2階会議室3・2
 定員 25名
 料金 300円
 受付 当日9時より受付開始
 (受付窓口にて先着順)

クリスマス演奏会

日時 12月8日(日)
 場所 2階大広間

★午前の部★ 10時~開会式
 唄や踊りの披露会(演奏の部)
 ★午後の部★ 13時~
 「Scotch-Five」による演奏会♪

年末年始の休業日のご案内
12/29(日)~1/3(金)
休館日となります

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)

◇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	
12月3・10・17・24日	火曜	12月4・11・18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	
12月5・12・19・26日	木曜	12月6・13・20・27日	金曜
11:00~12:00	定員30名	11:00~12:00	定員30名

第3期スポーツ教室
 (事前申込み教室)は
 2月より開催予定です。
 詳しくは館内POPをご確認ください。



◇7-0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	
12月4・11・18・25日	水曜	12月11日	水曜	12月5・12・26日	木曜
11:00~12:00	定員15名	18:30~19:30	定員25名	11:00~12:00	定員15名
ゆらぎのヨガ		からだ整えバレエ			
12月5・12・19・26日	木曜	12月6・13・20・27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		~グラウンドアイチ~	
①10:45~11:15	内容:ゆっくりプログラム	12月5・12・19・26日	木曜
②13:15~13:45	内容:セラバンド体操	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。	

12月 インボティ測定日
 筋肉量・脂肪量等の計測を行います。

12月4日(水)
 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。



西楽園ホームページ QRコード

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

12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3月予約日	2	休館日	3	※13:00~14:00 フルコース変更あり	4	★かんたんエアロ ※17:30~18:30 フルコース変更あり インボテイ測定会	5	整体営業日 ★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	6	★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり	7	
8	クリスマス演奏会	9	休館日	10	整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	11	★かんたんエアロ ※17:30~18:30 フルコース変更あり ★ナイトヨガ	12	★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	13	★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり	14	★簡化24式太極拳
15	★(朝)カキラ	16	休館日	17	※クリスマス アクアビクス ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	18	★かんたんエアロ ※17:30~18:30 フルコース変更あり	19	整体営業日 ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ	20	★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★(昼)カキラ	21	★簡化24式太極拳
22	★(朝)カキラ	23	休館日	24	整体営業日 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	25	★かんたんエアロ	26	★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	27	★からだ整えバレエ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★(昼)カキラ	28	
29	年末年始 休業日	30	年末年始 休業日	31	年末年始 休業日			※マークはフルの教室時間で (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		 			
 健康相談日 12月4・18・25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 12月3・17日(火) 13:20~13:50		 介護相談会のご案内 12月19日(木) 12:30~14:30 場所*1階受付前 特設カウンター ※包括支援センターによる 介護相談会を開催します。							