



◆西楽園からのお知らせ◆

**カキラ～kaQila～**  
(事前申込みクラス)

日時 2月2・9日(日)  
時間 11:00～12:00  
(60分)  
場所 2階会議室1・2  
定員 20名  
料金 300円  
受付 1月15日～  
(受付窓口にて先着順)



**シンプルアクア**  
(事前申込みクラス)

日時 2月4日(火)  
時間 11:00～12:00  
(60分)  
場所 プール  
定員 30名  
料金 300円  
受付 1月15日～  
(受付窓口にて先着順)



**口腔講話**

日時 2月16日(日)  
時間 11:30～12:30  
場所 2階会議室1  
定員 20名  
料金 無料(別途入館料)  
受付 2月4日～  
(受付窓口にて先着順)



**栄養講話**

日時 2月27日(木)  
時間 11:30～12:30  
場所 2階会議室1  
定員 20名  
料金 無料(別途入館料)  
受付 2月18日～  
(受付窓口にて先着順)



**新 楽しいヨガ**  
(当日申込みクラス)

日時 2/7・14・21・28(金)  
時間 9:30～10:30  
場所 2階会議室3  
定員 15名  
料金 300円  
受付 当日事務所窓口にて9時より先着順



**フール休場のお知らせ**

2月8日(土)～16日(日)  
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。

皆様のご理解とご協力のほど  
よろしくお願い致します。




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)

◇フール教室◇ 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	
2月4・18日	火曜	2月5・19・26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	
2月6・20・27日	木曜	2月7・28日	金曜
11:00～12:00	定員30名	11:00～12:00	定員30名

フール休場のお知らせ

2月8日(土)～16日(日)  
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。  
皆様のご理解とご協力のほど  
よろしくお願い致します。



◇7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	
2月5・12・19・26日	水曜	2月12・26日	水曜	2月6・13・20・27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
ゆるぎのヨガ		からだ整えバレエ		(新クラス)楽しいヨガ	
2月6・13・20・27日	木曜	2月7・14・21・28日	金曜	2月7・14・21・28日	金曜
14:00～15:00	定員20名	11:00～12:00	定員15名	9:30～10:30	定員15名

★第3期スポーツ教室(事前申込み教室)初日のご案内

- 平泳ぎ教室 2/5(水)9時半～10時半
- バタフライ教室 2/6(木)13時～14時
- ヨガピラティス 2/7(金)14時～15時半
- 背泳ぎ教室 2/1(土)9時半～10時半
- はじめて太極拳 2/1(土)15時～16時
- 簡化24式太極拳 2/1(土)16時20分～17時半
- キッズHIP★HOP 2/1(土)13:40～14:40

**カキラ(2月限定クラス)**

2月7・14・21・28日	金曜
12:30～13:30	定員20名

第3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!!

**インボディ測定**  
筋肉量・脂肪量等の計測を行います。

2月6日(木)

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

# 2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
※マークはフールの教室時間です (フールコースの変更があります)  ★マークはフロアの教室です				<b>インボテイ測定会</b> 		<b>1</b>  施設5月予約日 ※9:30~10:30 フールコース変更あり
<b>2</b>  ★カキラ (事前申込み教室)	<b>3</b>  <b>休館日</b>	<b>4</b>  ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり	<b>5</b>  ★かんたんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フールコース変更あり	<b>6</b>  整体営業日 ★クイック&スロー ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり  ★ゆらぎのヨガ	<b>7</b>  ★楽しいヨガ ★からだ整え/レエ ※11:00~12:00 フールコース変更あり  ★カキラ	<b>8</b>  
<b>9</b>  ★カキラ (事前申込み教室)	<b>10</b>  <b>休館日</b>	<b>11</b>  建国記念の日 (通常営業)  <b>2/8(土)~2/16(日) フールのみ休場となります</b>	<b>12</b>  ★かんたんエアロ ★ナイトヨガ	<b>13</b>  整体営業日 ★クイック&スロー ★ゆらぎのヨガ	<b>14</b>  ★楽しいヨガ ★からだ整え/レエ  ★カキラ	<b>15</b>  
<b>16</b>  	<b>17</b>  <b>休館日</b>	<b>18</b>  ※13:00~14:00 フールコース変更あり	<b>19</b>  ★かんたんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フールコース変更あり	<b>20</b>  整体営業日 ★クイック&スロー ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり ★ゆらぎのヨガ 大広間半貸切	<b>21</b>  ★楽しいヨガ  ★からだ整え/レエ  ★カキラ	<b>22</b>  ※9:30~10:30 フールコース変更あり
<b>23</b>  天皇誕生日 (通常営業)	<b>24</b>  振替休日 (通常営業)	<b>25</b>  <b>休館日</b>  移動図書館 「宝くじ号」 ★雨天中止	<b>26</b>  ★かんたんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フールコース変更あり  ★ナイトヨガ	<b>27</b>  ★クイック&スロー ※11:00~12:00 ※13:00~14:00 フールコース変更あり  ★ゆらぎのヨガ	<b>28</b>  ★楽しいヨガ ★からだ整え/レエ ※11:00~12:00 フールコース変更あり  ★カキラ	<b>29</b>  ※9:30~10:30 フールコース変更あり
<b>健康相談日</b> 2月12・19・26日 水曜日 時間 13:30~14:00 ※月の初日は2階大広間にて		<b>グランドアイチ〜呼吸体操〜</b> 日時 2月6・20・27日(木) 時間 10:00~10:30 場所 リフレッシュルーム(ストレッチマツト)		<b>★リフレッシュルーム体操教室★毎日開催★(参加料:無料)</b> ①10:45~11:45 内容:セラバンド体操 ②13:15~13:45 内容:ゆっくりプログラム ③16:30~17:00 内容:ゆっくりプログラム		