



◆西楽園からのお知らせ◆

ストレッチ&かんたんエアロ
(事前申込みクラス)

日時 1月12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 12月15日~
(受付窓口にて先着順)

グランドアイチ60分クラス
(事前申込みクラス)

日時 1月26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 12月15日~
(受付窓口にて先着順)

西楽園 書き初め教室

日時 1月5日(日)
時間 10:30~12:00
場所 2階会議室1・2・3
定員 15名
料金 500円
受付 12月10日~
(受付窓口またはお電話にて)
※小学3年~中学3年対象

栄養講話
テーマ「免疫力アップ」

日時 1月19日(日)
時間 11:30~12:30
場所 2階会議室 2
定員 20名
料金 無料(別途入館料)
受付 1月7日~
(受付窓口にて先着順)

赤鬼さん&青鬼さん
コマ手作り教室
(折り紙を使って作ります!)

日時 1月22日(水)
時間 11:00~12:30
場所 2階教養娯楽室1・2
定員 20名
料金 500円(別途入館料)
受付 1月7日~
(受付窓口にて先着順)

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	
1月7・21・28日	火曜	1月8・15・22・29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	
1月9・16・23・30日	木曜	1月10・17・24・31日	金曜
11:00~12:00	定員30名	11:00~12:00	定員30名

お知らせ

※第3期スポーツ
(事前申込み教室)は
2月より開催予定です。

※ゆらぎのヨガ
(当日申込みクラス)
教室開催時間が1月のみ
変更になります。

◇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	
1月8・15・22・29日	水曜	1月8・22日	水曜	1月16・23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		ストレッチヨガ(1月限定クラス)	
1月9・16・23・30日	木曜	1月10・17・24・31日	金曜	1月9・16・23・30日	木曜
13:30~14:30	定員20名	11:00~12:00	定員15名	14:45~15:30	定員20名
カキラ (1月限定クラス)		ヨガとバランスアップ(1月限定クラス)		簡化24式太極拳(12・1月限定クラス)	
1月10・17・24・31日	金曜	1月10・17・24・31日	金曜	1月11・18・25日	土曜
12:30~13:30	定員20名	14:00~15:30	定員20名	15:30~16:30	定員25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

~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	1月9・16・23・30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。	

インボティ測定
筋肉量・脂肪量等の計測を行います。

1月7日(火)

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

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

1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
 <p>2020年も どうぞよろしくお願い致します。</p> 			1	2	3	4
			年末年始 休業日	年末年始 休業日	年末年始 休業日	施設4月予約日
5	6	7	8	9	10	11
休館日		※13:00~14:00 フェルコース変更あり インボテイ測定会	★かんたんエアロ ※17:30~18:30 フェルコース変更あり ★ナイトヨガ	整体営業日 ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ ★ストレッチヨガ 大広間全貸切	★からだ整えバレエ ★カキラ ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ヨガとバランスアップ	★簡化24式本極拳
12	13	14	15	16	17	18
★ストレッチ & かんたんエアロ	成人の日 (通常営業)	休館日	★かんたんエアロ ※17:30~18:30 フェルコース変更あり	整体営業日 ★クイック&スロー ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ ★ストレッチヨガ	★からだ整えバレエ ★カキラ ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ヨガとバランスアップ	★簡化24式本極拳
19	20	21	22	23	24	25
栄養講話	休館日	整体営業日 ※13:00~14:00 フェルコース変更あり	★かんたんエアロ ★ナイトヨガ ※17:30~18:30 フェルコース変更あり	★クイック&スロー ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ ★ストレッチヨガ 大広間全貸切	★からだ整えバレエ ★カキラ ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ヨガとバランスアップ	★簡化24式本極拳 大広間半貸切
26	27	28	29	30	31	
★グランドアイチ (60分クラス)	休館日	※13:00~14:00 フェルコース変更あり	★かんたんエアロ ※17:30~18:30 フェルコース変更あり	整体営業日 ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ ★ストレッチヨガ	★からだ整えバレエ ★カキラ ※11:00~12:00 フェルコース変更あり ★ヨガとバランスアップ	
<p>健康相談日 1月8・15・22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>LIBRARY 移動図書「宝くじ号」 ★雨天中止 1月14・28日(火) 13:20~13:50</p> 		<p>※マークはフェルの教室時間です (フェルコースの変更があります) ★マークはフロアの教室です</p>  		