



◆西楽園からのお知らせ◆

カキラ~kaQila~
(事前申込みクラス)

日時 3月15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 3月1日~
(受付窓口にて先着順)

ストレッチ&かんたんエアロ
(事前申込みクラス)

日時 3月1・8・22・29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 2月12日~
(受付窓口にて先着順)

西楽園 作品展示会のお知らせ

日時 3月1日~3月末日
場所 1階 ロビー

西楽園で活動されているサークルの方や利用者の方の作品の展示会を行います。ぜひ、ご覧ください。

インボディ測定
筋肉量・脂肪量等の計測を行います。

3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。予めご了承ください。

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>

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)

◇プール教室◇ 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	
3月3・10・31日	火曜	3月4・11・18・25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	
3月5・12・19・26日	木曜	3月6・27日	金曜
11:00~12:00	定員30名	11:00~12:00	定員30名

お知らせ

令和2年度
第1期スポーツ教室は
別紙にて今後ご案内予定です

※教室の日程が
急遽変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

◇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	
3月4・11・18・25日	水曜	3月11・25日	水曜	3月5・12・19・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		楽しいヨガ	
3月5・19・26日	木曜	3月6・13・20・27日	金曜	3月6・13・20・27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

4月より教室参加料金が変更となります

令和2年4月1日より各教室は、消費税の税率変更などに伴い、下記の通り参加料金を改定させていただきます。皆様のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

<改定料金表> ※プール・フロア教室ともに変更となります。

当日申込み教室	1回300円→1回500円
スポーツ教室 (事前申込み)	300円×教室回数→500円×教室回数

①教室参加料金のみ→教室の前後1時間施設の利用ができます。
②教室参加料金+施設利用料金→教室時間に関係なく自由に施設の利用ができます。

カキラ(3月限定クラス)

3月6・13・20・27日	金曜
12:30~13:30	定員20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~	
① 10:45~11:45	内容:ゆっくりプログラム	3月5・12・19・26日	木曜日
② 13:15~13:45	内容:セラバンド体操	10:00~10:30	定員20名
③ 16:30~17:00	内容:ゆっくりプログラム	呼吸を意識した呼吸体操です。	

3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6月予約日 ★ストレッチ&かんたんエアロ(事前申込み教室)	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 ※9:30~10:30 ※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 ※13:00~14:00 フルコース変更あり ★ゆらぎのヨガ	6 ★楽しいヨガ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★からだ整えバレエ ★カキラ	7 ※9:30~10:30 フルコース変更あり
8 ★ストレッチ&かんたんエアロ(事前申込み教室)	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 ※9:30~10:30 ※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 ※13:00~14:00 フルコース変更あり	13 ★楽しいヨガ ★からだ整えバレエ ★カキラ	14 ※9:30~10:30 フルコース変更あり
15 ★カキラ(事前申込み教室)	16 休館日	17	18 ★かんたんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり	19 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	20 春分の日(通常営) ★楽(業)ヨガ ★からだ整えバレエ ★カキラ	21 ※9:30~10:30 フルコース変更あり
22 ★ストレッチ&かんたんエアロ(事前申込み教室)	23 休館日	24 整体営業日	25 ★かんたんエアロ ※9:30~10:30 ※17:30~18:30 フルコース変更あり ★ナイトヨガ	26 ★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	27 ★楽しいヨガ ※11:00~12:00 フルコース変更あり ★からだ整えバレエ ★カキラ	28 ※9:30~10:30 フルコース変更あり
29 ★ストレッチ&かんたんエアロ(事前申込み教室)	30 休館日	31 ※13:00~14:00 フルコース変更あり				

健康相談日

3月4・11・18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

3月10・24日(火)
13:20~13:50

※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

