

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

# 7月

## 西楽園からのお知らせ

※裏面のカレンダーでも教室スケジュールをご確認いただけます！！

### ★当日参加できる教室のご案内★

7月からスタート！！

#### Bluehawaii Hula Studio ～フラダンス教室～

7月4・11・25日(火)  
10時半～11時半

#### 初級背泳ぎ教室

7月5・12・19・26日(水)  
12時～13時

#### <水曜日>

・初級クロール教室 10時～11時

#### <木曜日>

・ゆらぎのヨガ 13時半～14時半  
・初級平泳ぎ教室 13時～14時

#### <金曜日>

・シンプルアクア 11時～12時  
・リフレッシュヨガ 14時～15時

#### <土曜日>

・はじめての簡化24式太極拳 11時～12時



### ●リフレッシュルームについて●

健康体操のご案内です！！

- ①10:45～11:15  
ゆっくりプログラム
- ②13:15～13:45  
セラバンド体操
- ③16:30～17:00  
ゆっくりプログラム



### 【INBODY測定会】

筋肉量・脂肪量等の計測を行います。

日付：7月4日(火)

時間：①11:30～12:30  
②15:00～16:00

場所：受付前

※混雑している際にはお待ちいただく場合もあります。予めご了承ください。

### 移動図書館「宝くじ号」の巡回のお知らせ

巡回日：7月11日・25日  
時間：13:20～13:50  
場所：西楽園玄関前

※雨天の場合中止となります。



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宝来60-1

☎048-624-0486

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

# 7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   |  |
|-----------|------------------------|---|---|--|---|---|--|
|           |                        |   |   |  |   | <b>1</b> 施設10月予約日<br><br>はじめての簡化<br>24式太極拳<br>11:00~12:00 |  |
| <b>2</b>  | <b>3</b><br>休館日        | <b>4</b> ★INBODY測定★<br>フラダンス教室<br>10:30~11:30                         | <b>5</b> ★初級クロール教室<br>10:00~11:00<br>★初級背泳ぎ教室<br>12:00~13:00              | <b>6</b> ★初級平泳ぎ教室<br>13:00~14:00<br>ゆらぎのヨガ<br>13:30~14:30  | <b>7</b> ★シンプルアークア<br>11:00~12:00<br>リフレッシュヨガ<br>14:00~15:00  | <b>8</b><br><br>はじめての簡化<br>24式太極拳<br>11:00~12:00          |  |
| <b>9</b>  | <b>10</b><br>休館日       | <b>11</b> 移動図書<br>「宝くじ号」<br>※雨天中止<br>フラダンス教室<br>10:30~11:30           | <b>12</b> 大広間団体全貸切<br>★初級クロール教室<br>10:00~11:00<br>★初級背泳ぎ教室<br>12:00~13:00 | <b>13</b> ★初級平泳ぎ教室<br>13:00~14:00<br>ゆらぎのヨガ<br>13:30~14:30 | <b>14</b> ★シンプルアークア<br>11:00~12:00<br>リフレッシュヨガ<br>14:00~15:00 | <b>15</b><br>大広間団体全貸切                                     |  |
| <b>16</b> | <b>17</b> 海の日<br>~営業日~ | <b>18</b><br>休館日  | <b>19</b> ★初級クロール教室<br>10:00~11:00<br>★初級背泳ぎ教室<br>12:00~13:00             | <b>20</b> ★初級平泳ぎ教室<br>13:00~14:00<br>ゆらぎのヨガ<br>13:30~14:30 | <b>21</b> ★シンプルアークア<br>11:00~12:00<br>リフレッシュヨガ<br>14:00~15:00 | <b>22</b><br><br>はじめての簡化<br>24式太極拳<br>11:00~12:00         |  |
| <b>23</b> | <b>24</b><br>休館日       | <b>25</b> 移動図書<br>「宝くじ号」<br>※雨天中止<br>フラダンス教室<br>10:30~11:30           | <b>26</b> ★初級クロール教室<br>10:00~11:00<br>★初級背泳ぎ教室<br>12:00~13:00             | <b>27</b> ★初級平泳ぎ教室<br>13:00~14:00<br>ゆらぎのヨガ<br>13:30~14:30 | <b>28</b> ★シンプルアークア<br>11:00~12:00                            | <b>29</b><br><br>はじめての簡化<br>24式太極拳<br>11:00~12:00         |  |
| <b>30</b> | <b>31</b><br>休館日       | 7/12(水)、15(土)は、<br>大広間団体利用のため、全貸切<br>となります。食事等は、教養娯楽室、<br>和室をご利用ください。 |   | ※フール教室(★マーク)開催時間中は、フールのコース<br>変更があります。予めご了承ください。           |   |   |  |