



さいたま市健康福祉センター 西楽園

11月

《西楽園からのお知らせ》

★開催当日参加できる教室のご案内★

◆申込み方法◆

開催日当日の朝9時より受付。

教室前か終了後60分は施設利用可。 **参加費 各教室1回500円**

それ以降ご利用の場合は別途利用料金が必要です。
申込みは先着順となります。

<火曜日>

- ・フラ教室  10時半～11時半
- ・誰でも
簡単エアロビクス 12時半～13時半

<木曜日>

- ・アクアウォーキング 11時～12時 
- ・ゆらぎのヨガ 13時半～14時半

<金曜日>

- ・シンプルアクア 11時～12時

※毎週開催のない教室もあります。
詳細についてはチラシをご確認ください。



もしもの時に 後悔しないために 今すぐ防災対策を



👉西楽園で販売しております👉

第2期(10月・11月・12月) スポーツ教室追加募集中!

- (水) 初級クロール 10:00～11:00
- (水) バタフライ教室 12:00～13:00
- (木) 平泳ぎ教室 13:00～14:00
- (金) リフレッシュヨガ 14:00～15:00
- (土) 中級クロール教室 11:00～12:00
- (土) はじめて太極拳 10:30～11:20
- (土) 簡化24式太極拳 11:30～12:30
- (日) ボクシング
・フィットネス 14:00～15:00

★現在定員に空きのあるクラスは
追加募集中です!!
事務所窓口にて直接お申込ください!
※途中からの参加も可能です!
参加料金→残りの回数×500円

●INBODY測定会●

筋肉量・脂肪量等の計測を行います

日時：11月7日(木) 場所：受付前

時間：①11:30～12:30 ②15:00～16:00

※混雑時はお待ち頂く場合がございます。

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

11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
●健康相談会● 日時：11月13・27日（水） 時間：11：30～12：30 場所：1階健康相談室 ※混雑時はお待ち頂く場合がございます。 		 水泳のプライベートレッスン教室を 開催しております！！ 毎週木・土曜日17:00～18:00 詳細は事務所までお問い合わせください。		1 施設2月予約日 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。		2 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。
3 文化の日 (通常営業) ★フールコース変更あり 10:00～11:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	4 振替休日 (通常営業)	5 休館日		6 ★フールコース変更あり 10:00～11:00 12:00～13:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	7 ●INBODY測定会 ★フールコース変更あり 13:00～14:00 ゆるぎのヨガ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	8 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。
10 ★フールコース変更あり 10:00～11:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	11 休館日		12 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	13 健康相談会 ★フールコース変更あり 10:00～11:00 12:00～13:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	14 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 13:00～14:00 ゆるぎのヨガ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	16 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。
17 ★フールコース変更あり 10:00～11:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	18 休館日		19 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	20 ★フールコース変更あり 10:00～11:00 12:00～13:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	21 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 13:00～14:00 ゆるぎのヨガ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	22 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。
24 ★フールコース変更あり 10:00～11:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	25 休館日		26 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	27 健康相談会	28 ゆるぎのヨガ ★フールコース変更あり 11:00～12:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	29 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。
※フール教室(★マーク)開催時間中は、フールのコース変更があります。 ※木・土曜日17:00～18:00プライベートレッスン開催時はコース変更になる場合があります。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：11月12日(火) 時間：13:20～13:50 場所：西楽園玄関前 ※雨天中止 		●リフレッシュルームについて● 健康体操のご案内です！  参加無料 ① 10：45～11：15 ゆっくりプログラム ② 13：15～13：45 ゆっくりプログラム ③ 16：30～17：00 セラバンド体操	