

さいたま市健康福祉センター 西楽園

6月

6.7.8月開催

第1期スポーツ教室 申込み受付中!



全8回教室として、6月から開始します!
目標に向かってカリキュラムを組み立て
じっくり参加したい方にオススメの教室です。

全8回 参加費：4,000円

- (水)初級クロール 10:00~11:00
- (水)初級平泳ぎ教室 12:00~13:00
- (木)中級背泳ぎ教室 13:00~14:00
- (金)リフレッシュヨガ 14:00~15:00
- (土)中級バタフライ教室 11:00~12:00
- (土)はじめて太極拳 10:30~11:20(受付終了)
- (土)簡化24式太極拳 11:30~12:30(受付終了)
- (日)アクアエクササイズ 10:30~11:30



★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

西楽園からのお知らせ

★当日参加できる教室のご案内★

- ◆開催日当日の朝9時より受付開始 参加費：1回500円
- ※各教室の詳細については館内にてチラシを配布しています。ぜひご参加お待ちしております。

<火曜日>

- ・フラダンス教室 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

<日曜日>

- ・楽しく燃焼エアロビクス 14時~15時



申込み方法：教室前または終了後60分以上の施設利用の場合、別途利用料金がかかります。先着順で定員になり次第、受付は終了します。

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>

6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>※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。予めご了承ください。</p>						<p>1 施設9月予約日</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>
<p>2</p> <p>★フールコース変更あり 10:30~11:30</p>	<p>3</p> <p>休館日</p>	<p>4</p> <p>誰でも簡単エアロピクス</p>	<p>5</p> <p>★フールコース変更あり 10:00~11:00 12:00~13:00</p>	<p>6</p> <p>ゆらぎのヨガ</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00</p>	<p>7</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>	<p>8</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>
<p>9</p> <p>楽しく燃焼エアロピクス ★フールコース変更あり 10:30~11:30</p>	<p>10</p> <p>休館日</p>	<p>11</p> <p>フラ教室</p> <p>誰でも簡単エアロピクス</p>	<p>12</p> <p>★フールコース変更あり 10:00~11:00 12:00~13:00</p>	<p>13</p> <p>ゆらぎのヨガ</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00</p>	<p>14</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>	<p>15</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>
<p>16</p> <p>楽しく燃焼エアロピクス</p>	<p>17</p> <p>休館日</p>	<p>18</p> <p>フラ教室</p> <p>誰でも簡単エアロピクス</p>	<p>19</p> <p>健康相談会</p> <p>★フールコース変更あり 10:00~11:00 12:00~13:00</p>	<p>20</p> <p>介護相談会 (12:30~14:30)</p> <p>ゆらぎのヨガ</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00</p>	<p>21</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>	<p>22</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>
<p>23</p> <p>楽しく燃焼エアロピクス ★フールコース変更あり 10:30~11:30</p>	<p>24</p> <p>休館日</p>	<p>25</p> <p>フラ教室</p> <p>誰でも簡単エアロピクス</p>	<p>26</p> <p>健康相談会</p> <p>★フールコース変更あり 10:00~11:00 12:00~13:00</p>	<p>27</p> <p>ゆらぎのヨガ</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00</p>	<p>28</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>	<p>29</p> <p>★フールコース変更あり 11:00~12:00</p>
<p>30</p> <p>楽しく燃焼エアロピクス ★フールコース変更あり 10:30~11:30</p>	<p>移動図書館「宝くじ号」の巡回のお知らせ</p> <p>巡回日:6月11・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。</p>		<p>●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</p> <p>①10:45~11:15 セラバンド体操 ②13:15~13:45 ゆっくりプログラム ③16:30~17:00 ゆっくりプログラム</p>		<p>●健康相談会●</p> <p>日時:6月19・26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。</p>	