

さいたま市健康福祉センター 西楽園

9月

《西楽園からのお知らせ》

◆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。
それ以降ご利用の場合は別途利用料金が必要です。
申込みは先着順です。

★開催当日参加できる教室のご案内★

参加費：各教室1回500円



※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。

<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

<水曜日>

- ・初級背泳ぎ教室 10時～11時
- ・初級バタフライ教室 12時～13時

<木曜日>

- ・アクアウォーキング 11時～12時
- ・初級平泳ぎ教室 13時～14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
- ・リフレッシュヨガ 14時～15時

<土曜日>

- ・はじめて太極拳 10時半～11時20分
- ・簡化24式太極拳 11時半～12時半
- ・水中スタート
&ターン教室 11時～12時

<日曜日>

- ・チェアアイチ 10時半～11時半
- ・楽しく燃焼
エアロビクス 14時～15時

(無料体験教室)

ボクシング・ フィットネス

日時：9月1日(日)
時間：14:00～15:00
場所：会議室2・3
定員：20名(先着順)
受付：当日事務所窓口にて
9時より受付開始

難しい動きはありません。
ぜひ
参加してみてください！！



～プール休場のお知らせ～

9月17日(火)～27日(金)プール点検・清掃の為**プールのみ休場**となります。
ご理解とご協力のほどお願いいたします。

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>

9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12月予約日 ボクシング・フィットネス (無料体験会)	2 休館日	3 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	4 ★フールコース変更あり 10:00~11:00 12:00~13:00	5 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 ゆらぎのヨガ ★INBODY測定★	6 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 リフレッシュヨガ	7 はじめて太極拳 簡化24式太極拳 ★フールコース変更あり 11:00~12:00
8 チェアアイチ 楽しく燃焼エアロビクス	9 休館日	10 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	11 健康相談会 ★フールコース変更あり 10:00~11:00 12:00~13:00	12 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 ゆらぎのヨガ	13 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 リフレッシュヨガ	14 はじめて太極拳 簡化24式太極拳 ★フールコース変更あり 11:00~12:00
15	16 敬老の日 (通常営業)	17 休館日	18 フールのみ休場	19 ゆらぎのヨガ	20 リフレッシュヨガ	21 フールのみ休場
22 秋分の日 (通常営業) 楽しく燃焼エアロビクス	23 振替休日 (通常営業)	24 休館日	25 健康相談会 フールのみ休場	26 ゆらぎのヨガ	27 リフレッシュヨガ フールのみ休場	28 はじめて太極拳 簡化24式太極拳 ★フールコース変更あり 11:00~12:00
29 楽しく燃焼エアロビクス	30 休館日	※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。 			●健康相談会● 日時：9月11・25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。 	
●INBODY測定会● 筋肉量・脂肪量等の計測を行います 日時：9月5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。		移動図書館「宝くじ号」の巡回のお知らせ 巡回日：9月3・17日 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 セラバンド体操 ② 13:15~13:45 ゆっくりプログラム ③ 16:30~17:00 ゆっくりプログラム	