

さいたま市健康福祉センター 西楽園

10月

《西楽園からのお知らせ》

10・11・12月開催

第2期スポーツ教室 申込み受付中！

全8回教室として、10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。

(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

★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。

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。 ※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。

参加費：各教室1回500円

<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

<日曜日>

- ・チェアアイチ 10時半～11時半



※10月より毎週木・土曜日17:00～18:00
水泳のプライベートレッスン教室がスタートします。
詳細は事務所までお問い合わせください。

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

10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	
教室休講のお知らせ 10月31日実施予定でした ゆらぎのヨガは、休講となります。 ご注意ください。		1 施設1月予約日 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	2 ★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。	3 ★フールコース変更あり 13:00~14:00 ゆらぎのヨガ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	4 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	5 ★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。	
6 チェアアイチ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	7 休館日	8 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	9 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。	10 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 ゆらぎのヨガ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	11 ★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。	12 ★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。	
13 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	14 スポーツの日 (通常営業) 	15 休館日	16 ★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。	17 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 ゆらぎのヨガ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	18 ★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。	19 ★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。	
20 ★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。	21 休館日	22 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	23 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。	24 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 ゆらぎのヨガ ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	25 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	26 ★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。	
27 ★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。	28 休館日	29 フラ教室 誰でも簡単エアロビクス	30 ★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。	31 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 ♥事前申込み教室開催日 裏面参照ください。	●健康相談会● 日時：10月9・23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。 		
※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：10月1・15・29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 ゆっくりプログラム ② 13：15～13：45 セラバンド体操 ③ 16：30～17：00 ゆっくりプログラム 	