



《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。  
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

＜水曜＞

- ・平泳ぎ 11時～12時
- ・バタフライ 12時～13時

＜木曜日＞

- ・アクアウォーキング 11時～12時
- ・初級クロール 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

＜土曜日＞

- ・背泳ぎ 11時～12時
- ・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
- ・32式太極拳 12時45分～13時45分

＜日曜日＞

- ・ボクシングフィットネス 14時～15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。

**参加費**  
**各教室1回500円**

来年1月10日(金)から  
午前中にヨガ教室が  
始まります！！

教室開催にあたり無料体験教室  
を実施します！

日時：12/13・20（金）  
11時～12時

場所：会議室2・3

料金：無料（別途入館料）

定員：当日先着申込 20名



クリスマスヨガ教室も募集中☆

日時：12/25（水）  
10:45～11:45

場所：会議室1・2・3

料金：500円

定員：30名（先着順）

窓口で事前申込み受付中！



初めてでも安心！！水慣れ～クロールまで  
冬休みにキッズ水泳教室を開催します！！

○開催日時：12月25日(水)・26日(木)・27日(金)の3日間／9時～10時

○対象：小学生1～3年生／○料金：3,000円

○申込期間：12/3(火)9:00～12/10(火)18:00まで

(電話申込可・定員を超えた場合は抽選となります。)



★クリスマス演芸会(12/14土)のご案内★

～プログラム～

- 10:30～10:40 開会の言葉
- 10:40～11:40 演芸会 第1部
- 11:40～12:00 太極拳演舞
- 12:00～13:00 演芸会 第2部



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

# 12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3月予約日 ★フールコース変更あり 10:00~11:00	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> O7ラ教室 O誰でも簡単エアロビクス	<b>4</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 12:00~13:00 O平泳ぎ Oバタフライ	<b>5</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 Oゆらぎのヨガ Oアクアウォーキング O初級クロール	<b>6</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 Oシンプルアクア	<b>7</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 O背泳ぎ
<b>8</b> ★フールコース変更あり 10:00~11:00 Oボクシングフィットネス	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> O7ラ教室 O誰でも簡単エアロビクス	<b>11</b> 健康相談会 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 12:00~13:00 O平泳ぎ Oバタフライ	<b>12</b> 健康・介護相談会 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 Oゆらぎのヨガ Oアクアウォーキング O初級クロール	<b>13</b> ヨガ体験会 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 Oシンプルアクア	<b>14</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 O背泳ぎ クリスマス演奏会
<b>15</b> ★フールコース変更あり 10:00~11:00 Oボクシングフィットネス	<b>16</b> 休館日	<b>17</b> O7ラ教室 O誰でも簡単エアロビクス	<b>18</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 12:00~13:00 O平泳ぎ Oバタフライ	<b>19</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 13:00~14:00 Oゆらぎのヨガ Oアクアウォーキング O初級クロール	<b>20</b> ヨガ体験会 ★フールコース変更あり 11:00~12:00 Oシンプルアクア	<b>21</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 O背泳ぎ Oはじめて太極拳 O簡化24式太極拳 O32式太極拳
<b>22</b> ★フールコース変更あり 10:00~11:00 Oボクシングフィットネス	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> フラ教室 O誰でも簡単エアロビクス	<b>25</b> クリスマスヨガ ★フールコース変更あり 9:00~10:00/11:00~12:00 12:00~13:00 Oキッズ水泳 O平泳ぎ Oバタフライ	<b>26</b> ★フールコース変更あり 9:00~10:00 11:00~12:00 13:00~14:00 Oゆらぎのヨガ Oキッズ水泳 Oアクアウォーキング O初級クロール	<b>27</b> ★フールコース変更あり 9:00~10:00 Oキッズ水泳	<b>28</b> ★フールコース変更あり 11:00~12:00 O背泳ぎ Oはじめて太極拳 O簡化24式太極拳 O32式太極拳
<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日	●健康相談会● 日時：12月11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。		12月12日(木) 12:30~14:30 「健康・介護相談会」1階ロビーにて 健康や介護に関する無料相談会です！ 地域包括支援センターの職員の方が相談員としてお話を聞いてくれます。	
●年末年始の営業のお知らせ● 12/29~1/3まで休館日となります。その他は通常通り営業します！ご来館お待ちしております♡			移動図書館「宝くじ号」の巡回のお知らせ 巡回日：12月10日・24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●  参加無料 健康体操のご案内です！ 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	
※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。						