

2025

# さいたま市健康福祉センター 西楽園

1月

## 《西楽園からのお知らせ》

第3期スポーツ教室

【2月・3月開催 事前申込み教室】

申込み受付中！

全8回 参加費4000円

全8回教室として、2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)初級クロール教室 10:00~11:00

(水)中級クロール教室 12:00~13:00

(木)バタフライ教室 13:00~14:00

(土)平泳ぎ教室 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

(土)32式太極拳 12:45~13:45

(日)ボクシングフィットネス

14:00~15:00

申込方法：往復はがき又は事務所窓口に

返信用はがき1枚お持ちください。

※窓口では1/4~受付開始いたします。

申込み切：1月15日(水)必着

## ☆☆ 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。

**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

### <水曜日>

- ・初級クロール 11時~12時
- ・平泳ぎ 12時~13時

### <木曜日>

- ・アクアウォーキング 11時~12時
- ・中級クロール 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
- ・金曜ヨガ 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
- ・チェアアイチ 10時半~11時半

※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。

●INBODY測定会●  
筋肉量・脂肪量等の  
計測を行います！！

日時：1月8日(水)

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。

~プール休場のお知らせ~

1月21日(火)~26日(日)

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

# 1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>チェアアイチ 1/12からスタート! 【10時半～11時半】</p>	<p>移動図書館「宝くじ号」の巡回のお知らせ</p> <p>巡回日: 1月7日・21日(火) 時間: 13:20～13:50 場所: 西楽園玄関前 ※雨天中止</p> 		<p>1 休館日</p>	<p>2 休館日</p>	<p>3 休館日</p>	<p>4 施設4月予約日</p>
	<p>あけましておめでとうございます! 1月4日(土曜)から営業となります。</p>					
<p>5</p> <p>○ボクシングフィットネス</p>	<p>6</p> <p>休館日</p>	<p>7</p> <p>○7ラ教室</p> <p>○誰でも簡単エアロビクス</p>	<p>8 (大広間貸切)</p> <p>●INBODY測定会 健康相談会 ★フールコース変更あり 11:00～13:00 ○初級クロール ○平泳ぎ</p>	<p>9 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 13:00～14:00</p> <p>○アクアウォーキング ○中級クロール ○ゆるぎのヨガ</p>	<p>10 ○金曜ヨガ</p> <p>★フールコース変更あり 11:00～12:00 ○シンプルアクア</p>	<p>11 ★フールコース変更あり 11:00～12:00</p> <p>○背泳ぎ ○はじめて太極拳 ○簡化24式太極拳 ○32式太極拳</p>
<p>12</p> <p>○チェアアイチ</p>	<p>13 成人の日 (通常営業)</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 ★フールコース変更あり 11:00～13:00</p> <p>○初級クロール ○平泳ぎ</p>	<p>16 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 13:00～14:00</p> <p>○アクアウォーキング ○中級クロール ○ゆるぎのヨガ</p>	<p>17 ○金曜ヨガ</p> <p>★フールコース変更あり 11:00～12:00 ○シンプルアクア</p>	<p>18 ★フールコース変更あり 11:00～12:00</p> <p>○背泳ぎ ○はじめて太極拳 ○簡化24式太極拳 ○32式太極拳</p>
<p>19</p> <p>○チェアアイチ</p> <p>○ボクシングフィットネス</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21 ○7ラ教室</p> <p>○誰でも簡単エアロビクス</p>	<p>22 (大広間貸切)</p> <p>健康相談会</p>	<p>23 ○ゆるぎのヨガ</p>	<p>24 ○金曜ヨガ</p>	<p>25 (大広間貸切)</p> <p>○はじめて太極拳 ○簡化24式太極拳 ○32式太極拳</p>
<p>フールのみ休場</p>						
<p>26</p> <p>○チェアアイチ</p> <p>フールのみ休場</p>	<p>27 休館日</p>	<p>28 ○7ラ教室</p>	<p>29 ★フールコース変更あり 11:00～13:00</p> <p>○初級クロール ○平泳ぎ</p>	<p>30 ★フールコース変更あり 11:00～12:00 13:00～14:00</p> <p>○アクアウォーキング ○中級クロール ○ゆるぎのヨガ</p>	<p>31 ○金曜ヨガ</p> <p>★フールコース変更あり 11:00～12:00 ○シンプルアクア</p>	<p>NEW</p> <p>金曜ヨガ</p> <p>1/10からスタート! 【11時～12時】</p> 
<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。</p> <p>※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。</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>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</p>	<p>●健康相談会●</p> <p>日時: 1月8日・22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> 		