

浦和西体育館健康づくりプロジェクトへGO!

●各コース参加料金:7,500円(10回通し券)・当日1回券:850円

お申込み方法

- さいたま市浦和西体育館窓口にて販売します。
- 通し券は各コースの初日まで販売します。(定員に達し次第販売を打ち切ります。)
- 当日1回券は各コース定員の余裕がある場合販売します。(お問い合わせの上お買い求めください。)

先着順
募集開始



さいたま市浦和西体育館がみなさんの健康づくりをバックアップいたします。
ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご参加ください。

シニア応援プロジェクト

50歳以上の方が、楽しみながら健康づくりをするためのプロジェクトです。
歩行を基本に脳を活性化する体操や日常生活動作(立つ・座る・着替えるなど)に必要な筋づくりで快適な健康づくりをしましょう。

■日時/7月3日(火)より毎週火曜日

(7月3・10・17・24・31日 8月7・21・28日
9月4・11日まで全10回) ※8月14日はお休み。

■時間/13:00~15:00(定員50名)



リハビリーママ教室

(1歳前後のお子様とママが対象です。)

ヨガの内容を取り入れた産後のママの体型維持と親子のコミュニケーションを目的としたストレッチ体操です。お子様と一緒に楽しく体を動かしてママも心地よい汗をかきましょう。

■日時/7月4日(水)より毎週水曜日

(7月4・11・18・25日 8月8・29日 9月5・12・19・26日まで全10回) ※8月1・15・22日はお休み。

■時間/13:00~15:00(定員25組)



女性のためのアンチエイジング 応援プロジェクト

30代以上の女性が生き生きと若々しく生活するためのプロジェクトです。簡単な有酸素運動&ピラティスやヨガで若々しい女性を目指しましょう!

■日時/7月5日(木)より毎週木曜日

(7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日
9月6・13日まで全10回) ※8月16日はお休み。

■時間/13:00~15:00(定員50名)



■トレーニングルーム利用者大募集!

未経験者指導します!

トレーニング室 (151.20m²)

- ・コンビネーションマシン 1基
(レッグカール・アーム/バタフライ・レッグプレス・チンニングバー・ラットマシン&ロープリーカーフ&バック)
- ・エアロバイク 4台
- ・ランニングマシーン 2台
- ・ウエイト(バーベル・ダンベル)
- ・他



■施設利用料金(競技場利用は団体登録が必要です)

施設名	区分	使用料			
		市内2時間	市外2時間	市内4時間	市外4時間
競技場 アマチュアの体育・スポーツ・レクリエーションに利用する場合	一般・学生	1,630円	2,440円	3,260円	4,880円
	児童・生徒	810円	1,210円	1,620円	2,420円
多目的室	一般・学生	250円	370円	500円	740円
	児童・生徒	120円	180円	240円	360円

※競技場の半面利用は上記金額の半額(10円未満切捨て)になります。

※競技場の全日使用、及びアマチュア以外の利用はお問い合わせください。

※トレーニング室は、中学生以下の個人の利用の際は、保護者または指導者の付き添いが必要となります。

■休館日・受付時間

◎休館日は年末・年始12月29日~1月3日です。

◎その他、管理上必要に応じて臨時に休館することがあります。

◎開館時間8:30、施設利用開始時間は9:00、閉館時間は21:15です。

施設名	区分	使用料	
卓球室 1台につき2名以上の利用となります。	一般・学生	市内2時間	90円
		市外2時間	130円
	児童・生徒	市内2時間	40円
		市外2時間	60円
トレーニング室	一般・学生	市内2時間	90円
		市外2時間	130円
	児童・生徒	市内2時間	40円
		市外2時間	60円