

日	曜	屋内プール 一般公開	カルチャー 教室	子供体育教室		卓球
				第一会議室	第二会議室	
1	木	さいたま市民の日 9:00-15:50	ヨガ 10:30-11:30			9:00-19:00
2	金	9:00-15:50 18:00-20:55	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30 ヨガ 14:00-15:00			9:00-19:00
3	土	9:00-15:50				9:00-17:00
4	日	9:00-15:50				9:00-17:00
5	月	9:00-15:50				9:00-17:00
6	火	9:00-15:50				9:00-17:00
7	水	振替休館日	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30			ダンス 幼児 15:30-16:20 1~3年 16:25-17:325
8	木	9:00-15:50	ヨガ 10:30-11:30			9:00-19:00
9	金	9:00-15:50 18:00-20:55	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30 ヨガ 14:00-15:00			9:00-19:00
10	土	9:00-15:50		空手 初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50	9:00-19:00
11	日	9:00-15:50				9:00-19:00
12	月	休館日	はじめて太極拳(月謝制) 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30 らくらくヨガ14:00-15:00			9:00-19:00
13	火	9:00-15:50	エアロビクス 9:15-10:00 ヨガ 10:30-11:30			9:00-19:00
14	水	9:00-15:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30	ダンス 幼児 15:30-16:20 1~3年 16:25-17:325	3~6年 17:35-18:35 中学生以上 18:40-19:40	ミット 9:30-10:10 12:00-19:00
15	木	9:00-15:50	ヨガ 10:30-11:30			9:00-19:00
16	金	9:00-15:50 18:00-20:55	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30 ヨガ 14:00-15:00			9:00-19:00
17	土	水中ホッケー大会の為 9:00-12:50		空手 初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50	9:00-13:00
18	日	水中ホッケー大会の為 12:30-15:50				13:00-19:00
19	月	休館日	はじめて太極拳(月謝制) 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30 らくらくヨガ14:00-15:00			9:00-19:00
20	火	9:00-15:50	エアロビクス 9:15-10:00 ヨガ 10:30-11:30			9:00-19:00
21	水	9:00-15:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30	ダンス 幼児 15:30-16:20 1~3年 16:25-17:325	3~6年 17:35-18:35 中学生以上 18:40-19:40	ミット 9:30-10:10 12:00-19:00
22	木	9:00-15:50	ヨガ 10:30-11:30			9:00-19:00
23	金	9:00-15:50 18:00-20:55	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30 ヨガ 14:00-15:00			9:00-19:00
24	土	9:00-15:50		空手 初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50	9:00-19:00
25	日	9:00-15:50				9:00-19:00
26	月	休館日	はじめて太極拳(月謝制) 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30 らくらくヨガ14:00-15:00			9:00-19:00
27	火	講習会の為 9:00-12:50	エアロビクス 9:15-10:00 ヨガ 10:30-11:30			9:00-19:00
28	水	講習会の為 9:00-12:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30	ダンス 幼児 15:30-16:20 1~3年 16:25-17:325	3~6年 17:35-18:35 中学生以上 18:40-19:40	ミット 9:30-10:10 休館
29	木	9:00-15:50	ヨガ 10:30-11:30			休館
30	金	9:00-15:50 18:00-20:55	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30 ヨガ 14:00-15:00			9:00-19:00
31	土	水泳大会の為 休館		空手 初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50	休館

☆屋内25mプール: 月曜日のみ固定の休館となります。尚、詳しい屋内プールの利用方法は

下記HPをご覧ください。お問い合わせください。

カルチャー教室: 各教室1回800円。毎月20日9時から次月分の予約を承ります。

卓球ルーム: 室内シューズが無いとご利用頂けません。

★HPもございます。最新情報も掲載!! ★アドレスはこちら⇒

<http://www.numakage-park.com/>

お問合せ & お申し込み TEL048-861-9955