

個人利用が無料の日 祝日レッスンも開催！！

スポーツの日

10月13日(月・祝)

栗山公園健康運動センター

個人 利用

トレーニングルームがプールのご利用が可能です。1時間の時間制でご利用いただけます。

※対象年齢や利用条件がございますので、詳細はホームページをご確認ください。



9:00 ~ 20:45

卓球 利用

2階のグリーンフィットネスルームで、3台の卓球台を開放します。1時間の時間制でご利用いただけます。※ラケットやボール等のレンタルはございませんので、ご持参ください。受付は来館のみ先着順に承ります。

受付開始 13:00～



13:30 ~ 20:00

教室 参加

無料イベントレッスンを開催します。ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、ご参加ください。参加人数が定員に達した時点で、受付終了となります。

受付開始 9/22(月) 9:00～

10:00 ~ 10:45 ヨガ

11:30 ~ 12:15 Group Fight 45

※詳細は別途スケジュールをご確認ください。

10:00 ~ 12:15

【注意事項】

- ・プールご利用の際は、水泳用の帽子（キャップ）を必ずご着用ください。また、小学3年生以下のお子様は保護者の付添いが必要です。※保護者1名につき2名までです。
- ・オムツを着用の方は、プールのご利用ができません。あらかじめご了承ください。
- ・トレーニングルームや卓球利用の際は、室内シューズが必要です。レンタルはございません。
- ・館内で起きた事故や、盗難などについての責任は負いかねます。あらかじめご了承ください
- ・更衣室にはコインロッカーを備えておりますが、貴重品は各自責任を持って管理してください。

栗山公園健康運動センター 教室のお申し込み、お問い合わせは下記からどうぞ！！
TEL:042-382-1001

住所：東京都小金井市中町2-21-1

指定管理者 みんなでつなごう小金井のまち共同事業体

10/13(月・祝) スポーツの日 イベントレッスン

1

ヨガで姿勢改善や柔軟性の向上へ！！

内容

ヨガ(45分)

場所

栗山公園健康運動センター
2階 グリーンフィットネスルーム

時間

10:00～10:45

持物

運動のできる服装 / タオル/飲み物

【対象】 高校生以上の方 【定員】 先着20名様 【担当】 和田美樹

2

Group Fightで汗をかいてストレス発散！！

内容

Group Fight 45

場所

栗山公園健康運動センター
2階 グリーンフィットネスルーム

時間

11:30～12:15

持物

運動のできる服装 / タオル/飲み物
室内シューズ

【対象】 高校生以上の方 【定員】 先着20名様 【担当】 平野・薄田・石田

受付開始：2025年9月22日（月）9：00～

お申し込みは1階総合受付もしくは下記の電話番号からお気軽にご連絡ください。

参加費 無料

栗山公園健康運動センター
小金井市中町2丁目21-1

TEL.042-382-1001

休館日：通常毎月第2月曜日（祝日の場合は翌日休館）

指定管理者
みんなてつなごう小金井のまち共同事業体