

# イベントレッスン継続実施中！

初めてでも安心  
格闘技系プログラムで  
ストレスを発散！！



運動初心者也大歓迎！楽しく汗をかこう！！

## Group Fight 45

パンチやキックなどの動作を、音楽にのせて、シンプルに楽しく動いていきます。  
脂肪燃焼やボディメイク効果も期待できます。毎日のストレスを発散しよう！！

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

持物

運動のできる服装 / 室内シューズ/タオル  
飲み物

日程

1月15日、29日 / 2月12日、26日  
3月12日、26日

19:45～20:30

※1月より木曜日開催に変更しています。ご注意ください。

【対象】 高校生以上の方    【定員】 先着20名様

担当者

野村不動産ライフ&スポーツ(株) / 薄田 豊

レッスンが初めての方も、安心してご参加ください。シンプルにわかりやすくレッスンを行います。一緒に楽しみましょう！！



受付開始：2025年12月10日(水) 10：00～

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 ￥990(税込)/当日支払い