

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

レッスンは初めての方も、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

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

イベントレッスン♪

日曜 Yoga

ご参加お待ちしております。
お申込みはお電話もしくはフロントまで

予約受付中

開催日

2/1, 2/8, 3/1, 3/8

日時	日曜 13:00～14:00
参加費	1,100円（税込）当日払い
場所	2階グリーンフィットネスルーム
定員	20名 高校生以上の方
持物	運動のできる服装/タオル 飲み物

Instructor

脚力を養い体の力強さと
しなやかさを目指します。
初心者の方も安心して
ご参加ください。
自分自身のペースでヨガ
を楽しみましょう!!



野村不動産ライフ＆スポーツ(株)

和田 美樹

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

みんなであつなごう小金井のまち共同事業体