

祝日イベントレッスン開催！！

初めてでも楽しめる！
ラテンの音楽にあわせて
楽しく体を動かそう！！



運動初心者もZUMBA経験者も大歓迎！！

ZUMBA(60分)

様々な音楽とダンスステップを組み合わせ、全身運動や心肺機能向上、
脂肪燃焼効果が期待できます！音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう！！

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 / タオル/飲み物

室内シューズ

日程

7月20日 [月・祝]

19:00～20:00

[対象] 高校生以上の方 [定員] 先着20名様

※お申込みは先着順となります。空きがあれば当日参加も可能です。

担当者

浅野智子 インストラクター

フィットネスクラブを中心に、ZUMBAやジャズダンス、ラテンダンスなどの指導をしている人気講師です。エネルギッシュなレッスンに定評があり、初めての方も大歓迎です。



受付開始：2026年7月1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 ¥1,210(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

みんなであつなごう小金井のまち共同事業体