日曜日イベントレッスン開催！！

初めての方も参加OK！
体幹(コア)を強化し、
運動効果を実感しよう！



運動初心者もピラティス経験者も大歓迎！！

ピラティス(45分)

体幹(コア)を鍛えることで、姿勢改善や柔軟性の向上、怪我の予防、
バランス感覚の向上など、さまざまな運動効果に繋げていきましょう！！

日程 12/27［日］

持物 運動のできる服装 / タオル/飲み物

内容
9：20 ～ 10：05　初心者向けピラティス
10：15 ～ 11：00　中上級者向けピラティス

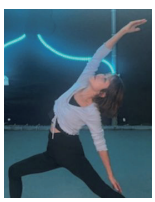
［対象］高校生以上の方　［定員］各レッスン25名　［場所］2階グリーンフィットネスルーム

※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

宇田川 陽子 インストラクター

お腹周りを中心に、全身の筋肉をバランスよく整えていきます。姿勢改善や身体の不調を解消しましょう。どなたでも気軽にご参加ください！



受付開始：2026年11月22日(日) 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 ￥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
みんなでつなごう小金井のまち共同事業体