## **MUFG PARK**



<sup>2023</sup> **7/25** 

歩く!走る!ための身体づくり

Tue 美姿勢

<sup>2023</sup>
7/31

Mon

14:00~14:50

10:00~10:50

11:00~11:50

心と身体をほぐすストレッチ

15:00~15:50

体幹を鍛えるエクササイズ

歩く、走るために必要な筋肉の強化とほぐすためのストレッチを行います。実際に歩く、走ることはしませんので、体力作りをしたい方にもオススメです!!

身体の土台ともいえる骨盤にアプローチしながら美しい姿勢作りや身体の機能を高めていくエクササイズを行います。 肩こりやぽっこりお腹が気になる方にもオススメです!!

ストレッチはいつでもどこでも簡単に行うことができる運動です。全身をストレッチし、心もリラックスしていただけるプログラム。日常から解放されたい方にもオススメです!!

体幹を中心に全身をコントロールしながら動かすエクササイズを行います。正しく動かすことができるようになると、日常動作やスポーツのパフォーマンスが上がり、ケガをしにくくなります。ボディラインを整えたい方にもオススメです!!

会場

まちライブラリー

定員

各プログラム10名

対象

18歳以上

参加費

通常1,650円のところ OPEN特別価格!! 550円 持ち物

運動のできる服装、飲料

予約方法

WEBからお申し込みください。

- ①メンバー登録を行う。
- ※既に登録済みの方は②からお進みください。
- ②予約サイトより希望プログラムを お選びいただき、ご予約ください。
- ③プログラム参加日当日、パークオフィス にて参加費をお支払いください。

こちらから↓

メンバー登録は



予約サイトは こちらから↓



武蔵野 中央公園 武威野♀ 市役所♀

北級野の

## Instructor 中村清美

エアロビクス・ヨガ・ピラティス・調整系プログラム他、幅広い指導に携わる。 エアロビクス・ヨガ・ピラティスのインストラクター養成コース講師としての活動やプログラム開発実績多数。 る様のこ参加を 心よりお待ちしております!!

プログラム運営事業者:東急スポーツシステム株式会社

## プログラムに関するお問い合わせ

080-8011-9729

※この電話番号は2023年6月30日までご利用いただけます。

Mail: mufgpark@ishikatsuext.jp ※即日対応ができない場合がございます。

## MUFG PARK

東京都西東京市柳沢4-4-40

詳しくはこちら→ MUFG PARK 🔎

URL: https://www.mufgpark.mufg.jp

運営統括事業者:株式会社石勝エクステリア



JR線 吉祥寺駅/三鷹駅/武蔵境駅より 関東バス「武蔵野大学」下車すぐ 西武新宿線 東伏見駅より はなバス「武蔵野大学」下車すぐ 西武新宿線 西武柳沢駅より 徒歩約15分

MUFG PARK 海梅街道