

## 【8月】スポーツプログラム



受付開始：8月1日(火)より

2023 8/22 Tue	10:00~10:50 <b>自重負荷にて行う筋力トレーニング</b>	自宅で手軽に筋力トレーニングを始めませんか？ 自分の体重の一部を負荷として行うトレーニングを紹介します。
	11:00~11:50 <b>美姿勢</b>	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!!
2023 8/28 Mon	10:00~10:50 <b>はじめてのピラティス</b>	リハビリなどの身体機能を高める目的で考案されたピラティスを体験してみませんか？ 基本姿勢やポーズを丁寧に紹介します。
	11:00~11:50 <b>前向きになるヨガ</b>	「呼吸」そして「姿勢」も心と関わりあっています。胸を開くポーズでカラダを整え、気分もリフレッシュしませんか？ 初めての方でも安心してご参加ください。

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 <b>OPEN特別価格!! 990円</b>

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。

メンバー登録はこちらから↓

予約サイトはこちらから↓



### 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。

ぜひご参加ください!!

皆様のご参加を  
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

042-452-3125

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

ホームページはこちらから↓



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