

【9月】スポーツプログラム

受付開始：9月1日(金)より

2023 9/19 Tue	10:00~10:50 椅子を使った筋トレ&ストレッチ	運動によるケガのリスクが少なく、自宅を手軽にできる椅子を使った筋トレ&ストレッチを紹介します。健康法のひとつとして初めてみませんか？
	11:00~11:50 体幹を鍛えるエクササイズ	体幹を中心に全身を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お勧めです。
2023 9/26 Tue	10:00~10:50 正しい姿勢へ導くピラティス	正しい姿勢を知りピラティスの動きを通してカラダで覚えていきましょう。姿勢が気になる方、ピラティスがはじめての方にお勧めです。
	11:00~11:50 心と身体をほぐすストレッチ	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お勧めです!!

場所	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!! 1,210円

持ち物	運動のできる服装、飲料 ※ヨガマット 無料貸出し
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