

【10月】スポーツプログラム



受付開始：10月1日(日)より

2023
10/16
Mon

New!!

9：30～10：30
ポールウォーキング

専用ボールを持って歩く健康増進運動です。
年齢問わず、正しい姿勢でバランスよく歩くことで、
エネルギー消費量は通常歩行に比べ20～30%アップします。
園内で歩き方のレクチャーとウォーミングアップを行った後に、
MUFG PARK周辺の自然を感じながら約2kmをウォーキングします。

場所 MUFG PARK周辺・園内 定員 20名 参加費 990円 ※ボールレンタル代含む

2023
10/24
Tue

10：00～10：50
全身すっきり筋膜リリース

テニスボールを使用して、コリや痛みの原因となる全身の筋膜の
癒着を解きほぐしていきます。血流の改善や柔軟性を向上し、
全身がスッパリする感覚を味わってください。

11：00～11：50
やさしいピラティス

呼吸を意識しながら体幹部をコントロールする、
はじめての方でも安心のピラティスプログラムです。
ポッコリお腹を解消し、きれいな姿勢を作りましょう。

場所 まちライブラリー 定員 各10名 参加費 通常1,650円のところ
OPEN特別価格!! 1,430円

持ち物

- ・運動のできる服装
- ・お飲み物

※ポールウォーキングにご参加の方は
歩きやすいシューズでお越し下さい。
ボールは無料でお貸しいたします。

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 山城智幸

日本ポールウォーキング協会 アドバンスコーチ
ポールウォーキングの一番の特徴は、自分の姿勢を
改善できる点です。また、全身の筋肉を使って、
バランス良く鍛えながら、安全に歩くことができます。
皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

Instructor NAHO

フィットネスインストラクター歴15年以上。
エアロビクスやピラティスなどの幅広い
指導や人材育成に携わる。
自身の出産経験を経て、女性の美しい体づく
り・心身を整えるレッスンを得意とする。

プログラムに関するお問い合わせ

042-452-3125

受付時間：9:00～17:00

MUFG PARK

東京都西東京市柳沢4-4-40

詳しくはこちら→ MUFG PARK

運営統括事業者：株式会社石勝エクステリア
プログラム運営事業者：東急スポーツシステム株式会社

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