

MUFG PARK

【11月】スポーツプログラム



受付開始：11月1日(水)より

2023
11/14
Tue

10:00~10:50
やすらぎヨガ

ヨガのやさしいポーズと動きで関節まわりを丁寧にほぐし、後半は瞑想により心と身体の緊張を緩めていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。

11:00~11:50
背中すっきりピラティス

呼吸に合わせて、体幹をコントロールしながら動かすピラティス。その中でも普段意識しにくい背部・肩甲骨周りにフォーカスしたエクササイズを中心に紹介します。姿勢や肩こりが気になる方におすすめです。

2023
11/28
Tue

10:00~10:50
骨盤リセットヨガ

背骨の土台である骨盤と、股関節まわりを意識したポーズをじっくり行うプログラムです。安定した快適な姿勢づくりを目指していきましょう。

11:00~11:50
おなか引き締めピラティス

呼吸に合わせて、体幹をコントロールしながら動かすピラティス。ねじる、ひねる動きを多めに取り入れてウエストシェイプを狙っていきましょう！

場所 まちライブラリー

定員 各10名

対象 18歳以上

参加費 1,650円(税込)

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 AZUSA

大手フィットネスクラブのマネージャーとして運営指導や運営管理に従事。多くの現場経験の中で『心と身体を整える』ことの大切さを実感し、ヨガ・ピラティスインストラクターへ転身。乳児親子からシニアまで幅広い年代に向けた運動指導に携わる。

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!!



HP



Instagram



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

スポーツプログラム運営事業者：東急スポーツシステム(株)



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