

## 【1月】スポーツプログラム



受付開始：12月27日(水)より

2024  
1/9  
Tue

10:00~10:50  
ディープリラックスヨガ

じっくりとポーズをホールドすることで身体への集中を高め、後半はヨガニードラという仰向けの瞑想の手法を使って身体と心の緊張を解放していきます。

11:00~11:50  
燃焼サーキットピラティス

コアの筋肉を活性化するピラティスの種目と有酸素運動をサーキット形式で行う事で、脂肪燃焼を狙っていくプログラムです。基礎体力の向上にも！

2024  
1/23  
Tue

10:00~10:50  
やさしいヨガフロー

『動く瞑想』と言われているヨガフロー。呼吸とポーズを流れるように繰り返し行いながら自分自身への集中力を高めていきます。爽快感を感じられるプログラムです。

11:00~11:50  
やさしいピラティス

呼吸に意識を向けながら、体幹を中心に丁寧にコントロールして動かしていきます。しなやかに動ける身体、美しい姿勢を作っていきましょう。

場所 まちライブラリー

持ち物 運動のできる服装、飲料 ※ヨガマット 無料貸出し

定員 各10名

対象 18歳以上

参加費 1,650円(税込)

キャンセル キャンセルは前日までをお願いします。当日キャンセルは100%キャンセル料が発生します。

### 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 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。

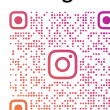
ぜひご参加ください!!

皆様のご参加を  
心よりお待ちしております!!

HP



Instagram



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

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)