

## 【3月】スポーツプログラム



受付開始：3月1日(金)より

2024  
3/12  
Tue

10:00~10:50  
リンパケア&ヨガ

リンパ節をやさしく刺激するセルフケアとヨガのポーズで、血液とリンパの流れを促進していきます。冷えやむくみの解消にもお勧めです。

11:00~11:50  
立位に繋がるピラティス

マットの上で行う種目が多いピラティスですが、このクラスでは後半に立位の全身エクササイズを行い、日常動作に繋げていきます。楽に動けるカラダを目指していきましょう！

2024  
3/26  
Tue

10:00~10:50  
体幹強化ヨガ

身体や内臓を支える体幹(コア)の筋肉を活性化するポーズを中心に行なっていきます。アクティブに身体を動かすことで、気持ちもリフレッシュできます。

11:00~11:50  
呼吸が深まるピラティス

緊張しやすい肩や首、肋骨の周りを中心にはぐしてから、ピラティスのエクササイズを行います。深い呼吸の土台を丁寧に整えていきましょう。

場所 まちライブラリー

定員 各12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。

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!!



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)

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