

【4月】スポーツプログラム



受付開始：4月1日(月)より

2024 4/9 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 基本のピラティス	ピラティスの基本の呼吸と姿勢を確認しながら、体幹を使う感覚を練習するクラスです。快適に動けるカラダ、美しい姿勢を目指して動いていきます。
2024 4/23 Tue	10:00~10:50 からだほぐしヨガwithフォームローラー	専用のローラーで身体をほぐしてからヨガのポーズを楽しむクラスです。筋膜を緩めることで柔軟性や可動性の向上にも役立ちます。
	11:00~11:50 ウエスト引き締めピラティス	呼吸とエクササイズにより体幹を活性化していくピラティス。その中でもお腹にフォーカスしたエクササイズを中心に引き締めを狙っていきます。

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 <small>※ヨガマット 無料貸出し</small>
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。 <small>※既に登録済みの方は②からお進みください。</small> 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。

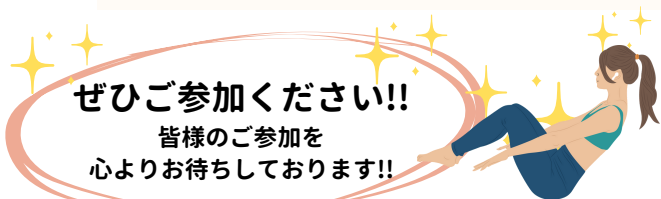
メンバー登録はこちらから↓

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。



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