

【7月】スポーツプログラム



受付開始：7月1日(月)より

2024

7/9

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

7/23

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

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12名

対象

18歳以上

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

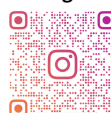
運営統括事業者：株式会社 石勝エクステリア

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