

## 【9月】スポーツプログラム



※9月よりピラティスの時間が11:10~に変更となりました！  
(これまでは11:00~)

受付開始：8月1日(木)より

2024  
9/10  
Tue

10:00~10:50  
バランスアップヨガ

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こなすクラスです。  
バランス感覚を向上し安定して動ける身体を目指していきます。

11:10~12:00  
呼吸が深まるピラティス

ボールやフォームローラーなどアイテムを使用しながら首や肩周りの余分な緊張を緩め、深い呼吸の土台を作っていきます。  
姿勢が気になる方や久しぶりに身体を動かす方にもお勧めのクラスです。

2024  
9/24  
Tue

10:00~10:50  
骨盤リセットヨガ

身体の要とも言われる骨盤と、日常の基本動作に欠かせない股関節周りの動きにフォーカスしたプログラムです。ヨガのポーズや動きの中で安定した姿勢と動きやすい身体を目指していきます。

11:10~12:00  
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、日常の基本動作へ繋げていきます。  
楽に動ける機能的なカラダを目指していきましょう！

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 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