

【11月】ヨガ & ピラティス



受付開始：10月1日(火)より

2024
11/12
Tue

10:00~10:50
やさしいヨガフロー

呼吸に合わせて流れるようにポーズを繰り返して行っていくことで、身体と心をスッキリさせていくプログラム。ヨガフローは『動く瞑想』とも言われています。

11:10~12:00
姿勢リセットピラティスwithフォームローラー

緊張しやすい背面を中心に専用のボールでほぐしてから、エクササイズを行います。ローラーの上で身体を動かすことで、バランス感覚や体幹の安定感も養っていきます。

2024
11/26
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。

11:10~12:00
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。心肺機能の向上、基礎体力づくりにも効果的です。

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にお願いします。当日キャンセルは100%キャンセル料が発生します。

持ち物

予約方法

運動のできる服装、飲料 ※ヨガマット 無料貸出し

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

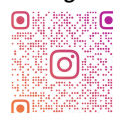
運営統括事業者：株式会社 石勝エクステリア

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