

ヨガ& ピラティス

受付開始：毎月1日より
翌月分のご予約が可能。



毎月第2・4火曜日
@まちライブラリー

10:00～10:50 ヨガ
11:10～12:00 ピラティス

インストラクター：AZUSA

月2回(不定期) 土曜日
@クラブハウス

10:50～11:40 ヨガ
12:00～12:50 ピラティス

インストラクター：Keiko

毎回様々なテーマを設けております。実施日やプログラム詳細はHPまたは予約サイトにてご確認ください。



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。



Instructor Keiko

大手ホットヨガスタジオにて年間400本以上のクラスを担当。身体の仕組みやトレーニング法を学ぶ為、2020年にピラティスの資格を取得。レッスンでは身体が硬い人にも無理がなく、安心して楽しんで頂けよう心がけ、少しでも心や身体が喜んで頂けるよう努めている。

定員 各12名

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。

対象 18歳以上

持ち物 運動のできる服装、飲み物

※ヨガマット無料貸出し

お問い合わせ

042-452-3125

受付時間：9:00～17:00

MUFG PARK

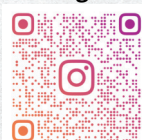
東京都西東京市柳沢4-4-40

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)

Instagram



HP



予約サイトは
こちらから↓

