

三菱養和スポーツクラブ

やさしい筋肉レッスン

各プログラムを専任インストラクターが担当する、少人数制・目的別レッスン！

【第2トレーニングルーム開催】

毎月レッスン内容が変わります。

ストレッチ &
コアトレーニング

バランス系エクササイズ

姿勢改善エクササイズ

コンディショニング系
エクササイズ

調整系エクササイズ

ボディシェイプ

ストレッチ系
エクササイズ

反射神経向上系

実施日時	火・水 11:00～12:00	料 金	1ヶ月（全3回）～1ヶ月（全4回） 2,640円 ～ 3,520円
対 象 者	三菱養和スポーツクラブ会員 （18歳以上高校生を除く）	実施場所	第2トレーニングルーム
		申込受付	開始前月の申し込み制

※実施プログラムなど詳細は、当会ホームページ、館内のポスター・チラシにてご案内いたします。