

GW スペシャルレッスン

2024.5.6(月・祝)

① 10:30~11:30 ピラティスヨガ 定員 45名

身体の軸を感じ、引き締めていくピラティスと心地よい伸びをしながら呼吸との調和で心身のリラックスを深めるヨガを合わせながら行うコンディショニングプログラムです。

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物 ※シューズは必要ありません

② 11:50~12:50 「ZUMBA®」 定員 45名

世界中の音楽を楽しみながら身体を動かすダンスフィットネスプログラム。常連の方も初めての方も一緒に楽しみながら気持ち良く汗を流しましょう！

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物、シューズ

承認No.26942



木田麻美インストラクター紹介

北海道苫小牧市出身。指導歴 22 年。主に北海道を中心にフィットネス活動中。東京、名古屋等で「からだバー」「スーパーストレッチ」「ZUMBA」など様々なフィットネスプログラムの指導を展開。日本国民 1 億 2000 万人の健康を守ることを目標に、参加された方々の身体が喜ぶようなそして自然と笑顔になれるレッスンを心がけています♪

【参加対象】 三菱養和スポーツクラブ会員(高校生以上)

※**データイム・ナイトタイム会員**の方もイベント申し込めます(施設使用料別途)

【参加費】 ①ピラティスヨガ ¥1,100 ②ZUMBA ¥1,100 ③両方参加 ¥2,000

【申込開始】 4/1(月)~総合受付 ATMにて参加費支払い ※4/22(月)8:00~レッスン予約システムにて場所を選択

【キャンセルについて】 4/29(月)16:30 までのキャンセルについては全額返金いたします。

※それ以降のキャンセルについては返金致しませんのでご了承ください。

【データイム・ナイトタイム会員の方のイベント参加について】

・**当日ロッカールーム・浴室を利用される方は、総合受付で施設利用料 500 円をお支払いの上ご利用ください。**

・着替え等必要のない方は、直接 3 階スタジオまでお越しください。

・トレーニングルーム・プールはご利用いただけません。

●お問い合わせ (公財)三菱養和会 三菱養和スポーツクラブ TEL 03-3915-2711(担当 奥山・佐久間)