

会員各位

マルチスタジオ有料  
セミパーソナル PG

2025 年 12 月  
公益財団法人 三菱養和会  
三菱養和スポーツクラブ

# 「美姿勢スタイルアップ」

【2518-011】

猫背や反り腰で悩んでいる方はいませんか？姿勢が悪いとスタイルも悪く見えてしまいますよね。

ご自身の硬くなっている筋肉、弱くなっている筋肉、体のバランスを確認し、  
ストレッチと簡単なトレーニングで姿勢改善、スタイルアップを行っていきましょう！



担当：知念義輝

♪ こんなことを行います ♪

1 月 冬バテについて&ボディケア

2 月 ゆがみ解消トレーニング&ストレッチ

3 月 総まとめ&自律神経について

開催日： 月曜日 12:30~13:30

1 月 19・26 日 2 月 2・9・16 日

3 月 2・9・16・23・30 日（全 10 回）

担 当： 知念 義輝

申込対象： 三菱養和スポーツクラブ会員（三菱・デ-タイム・ナイトタイム・フルタイム）※18 歳以上  
成人スクール会員、My-Fit 登録者

受 講 料： 11,500 円

定 員： 10 名 ※最少催行 5 名

場 所： 2階 マルチスタジオ

申込受付： 本館1階総合受付自動精算機(ATM)または WEB にてお申し込みください。

申込期間： 12 月 8 日(月)~12 月 27 日(土)

※キャンセルについて：12 月 27 日(土)17:00 まで全額返金、以降は返金いたしませんのでご了承ください。

持 ち 物： 動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物

利用ロッカー：ナイトタイム、成人スクール会員の方で当日ロッカールーム利用を希望される方は、レッスン当日総合受付で利用料 500 円をお支払いの上ご利用ください。（ロッカールーム・浴室のみ利用可）※浴室の利用がない場合は運動のできる服装でお越しいただくか、マルチスタジオ専用ロッカーをご利用ください。



# PC・スマホから簡単にお申込みいただけるようになりました！

～WEB イベント申込方法のご案内～

PC・スマホから  
簡単申込！



三菱養和会HP【YOWA MEMBER】からお申込み  
いただけます。

<https://www1.nestygcloud.net/youwakaievent/>

＊初めてご利用の方は初期登録が必要となります。



参加費お支払！

※会員証をご持参下さい



受付期間中に、会員証を持参の上、

総合受付の自動精算機(ATM)にて

受講料をお支払い下さい。



【YOWA MEMBER】へは

こちらのQRコードからも  
リンクできます。

読み取れない場合は、  
直接URLを入力して下さい。

＜キャンセル＞ 申込期間中のキャンセルは、インターネット【YOWA MEMBER】よりお受けいたします。  
それ以降は、総合受付までお電話ください。

●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・市川)