

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・データム・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

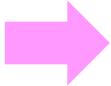
利用ロッカー：ナイトタイム、成人スクール会員の方で当日ロッカールーム利用を希望される方は、レッスン当日総合受付で利用料500円をお支払いの上ご利用ください。(ロッカールーム・浴室のみ利用可)※浴室の利用がない場合は運動のできる服装でお越しいただくか、マルチスタジオ専用ロッカーをご利用ください。



# PC・スマホから簡単にお申込みいただけますようになりました！

～WEB イベント申込方法のご案内～

PC・スマホから  
簡単申込！



参加費お支払！

※会員証をご持参下さい



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。

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)