



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

「脂肪燃焼・体力向上エクササイズ」

【2518-014】

マシントレーニングと有酸素運動を繰り返すことで、筋力アップや体力向上、痩身効果も期待できる
サーキットトレーニング。自重トレーニングや、アイテムを使った運動等も取り入れながら更に効果を
高めていきます！身体を動かしたい方、一緒に汗を流しましょう！



担当：野口紀子

1月：重量を上げたサーキットトレーニングと有酸素運動に慣れよう

2月：自重トレーニングも混ぜながら、心拍数を上げる運動に慣れていこう

3月：アイテムを使って更に動いてみよう

脂肪燃焼・体力向上効果を感じてみませんか？

～初めての方も大歓迎です！～

開催日： 木曜日 12:30～13:30

1月：8・15・22・29日 2月：5・12・19・26日

3月：5・12・19・26日（全12回）

担当：野口 紀子

申込対象：三菱養和スポーツクラブ会員（三菱・データタイム・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：13,800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・室内シューズ・タオル・水分補給用の飲み物

利用ロッカー：データタイム、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～



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。



※会員証をご持参下さい



【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)

