

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-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-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～

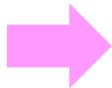
PC・スマホから
簡単申込！



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）