

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

「ストレッチ&トレーニング」

【2518-012】

年末年始ゆっくり過ごして身体が硬くなった、運動不足を感じる…

そんな実感をした事ありませんか？

是非、一緒に身体をほぐして整えつつ、少しずつ動ける身体を作りましょう



担当：野口紀子

1 月 ストレッチ・筋膜リリース+基礎トレ

2 月 ストレッチ・調整+基礎トレ(アイテム有)

3 月 ストレッチ+応用トレ

開催日： 火曜日 12:30~13:30

1 月 13・20・27 日 2 月 3・10・17・24 日

3 月 3・10・17・24 日 (全 11 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： 12,650 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：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)