

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、少しづ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：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ますようになりました！

～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。



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)