

少人数制レッスン「セミパーソナルプログラム」

New Lesson セルフコンディショニング

ピラティスを含む色々なエクササイズや
コンディショニングを行い、引き締め効果はもちろん、
身体の歪みや痛みを軽減もしくは改善まで導いていくクラスです
土曜日の午前中に身体をリセットし、気持ちの良い週末を過ごしましょう

pilates
Conditioning

開催日 土曜日 11:30～12:30 (全7回)

2月7・14・21日

3月7・14・21日・28日



担当：竹俣 睦美

担当：竹俣 睦美

申込対象：三菱養和スポーツクラブ会員 *18歳以上・高校生不可
(三菱・データータイム・ナイトタイム・フルタイム)
成人スクール会員、My-fitプログラム登録者

受講料：9,240円

定員：10名 ※最少催行人員5名

場所：2階 マルチスタジオ

申込方法：本館1階総合受付自動精算機(ATM)またはWEBにて
WEBの申込方法は裏面をご参照ください

申込期間：1月15日(木)～1月30日(金)

※キャンセル：1月30日20:00まで全額返金、以降は返金いたしかねます

■プロフィール■

インストラクター歴30年

・エアロビクスインストラクター
資格取得

・FTPマットピラティスインスト
ラクター資格取得

現在はストリートダンスとジャズ
ダンス、ピラティス、ボディコン
ディショニング等調整系のレッス
ンを指導中

・趣味：旅行

・特技：どこでもすぐ寝られる

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物

その他：利用ロッカーですが、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(女性のみ)をご利用ください。



～ WEBからのイベント申込方法のご案内 ～

PC・スマホから
簡単申込！



< 1 >

三菱養和会HP【YOWA MEMBER】から
お申込みいただけます。

<https://www1.nesty-gcloud.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



< 2 >

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
受講料をお支払いください。

【YOWA MEMBER】サイトは
こちらのQRコードから



QRコードが読み取れない
場合は、直接URLを
ご入力ください

< 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■ 公益財団法人三菱養和会 三菱養和スポーツクラブ TEL 03-3915-2711
(担当 奥山・市川)