

第1期 4月～6月

水曜日「ヴォーカリズム」

イベント№2678-510

声を出すための筋肉を鍛えるレッスンです。舌・声帯・腹筋群・骨盤底筋群を鍛えることで声にツヤやハリが生まれます。また誤嚥性肺炎や窒息事故の予防、口腔ケアにも効果があります。

日時 4月1日～6月24日 毎週水曜日 (4/29、5/6を除く)

全11回 11:00～12:00

定員 30名

受講料 ¥10,560

受付期間 3月4日(水)～レッスン開始前まで

講師 片山 貴子



講師：片山 貴子

～無料体験レッスン～

4月1日・8日

定員2名

お申込みは総合受付へ

金曜日「動いてみよう」

イベント№2678-610

ストレッチ！筋力トレーニング！リズム運動！をバランスよく取り入れた60分間のトータルフィットネスプログラムです。ゆっくり！しっかり！楽しく！一緒に動いてみませんか？

日時 4月17日～6月26日 毎週金曜日

全11回 10:45～11:45

定員 30名

受講料 ¥10,560

受付期間 ★【現受講者】
3月6日(金)～3月13日(金)

★【新規申込みの方】
3月14日(土)～レッスン開始前まで

※3月14日時点で枠があいていた場合のみお申込みいただけます。

講師 山本 初美



講師：山本 初美

申込対象：三菱会員・データタイム会員・フルタイム会員(18歳以上・高校生不可)

開催場所：別館2階 多目的ルームA・B

申込受付：本館1階総合受付自動精算機(ATM)またはWEBにてお申込みください。

WEBからお申込みいただいた場合、入金前のエントリー段階であれば申込期間中に限り【YOWA MEMBER】よりエントリーを取り下げることが可能です。

ただし、入金後の申込の撤回・取消、契約の解除、返金は、本会の責に帰すべき場合を除き、一切承れませんのでご注意ください。

受付時間：月～金 10:00～20:00 土 10:00～18:30 日・祝日 10:00～16:30

その他：別館1階(グラウンド横)のロッカー(100円リターン式)もご利用いただけます。

お問い合わせ (公財)三菱養和会 巣鴨スポーツセンター 〒170-0002 豊島区巣鴨2-8-1
TEL 03-3915-2711 (担当：市川・奥山)

～PC・スマホからも簡単にお申込みいただけます～

PC・スマホから
簡単申込!



参加費お支払!

※会員証をご持参下さい



右記QRコードの読み込み、または三菱養和会HP【YOWA MEMBER】よりお申込みいただけます。
<https://www1.nestygcloud.net/youwakaievent/>
初めての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】ログインはこちらどうぞ。
読み取れない方は左記URLをご入力ください。