

会員各位

2026年3月  
公益財団法人 三菱養和会  
三菱養和スポーツクラブ

運動が苦手！体がかたい方でも大丈夫！

# 「大人のバレエレッスン」【2678-210】



美しい姿勢としなやかな身体の使い方を身につけ、  
バレエの基本動作を楽しむレッスンです。

ゆっくりと身体を温めた後、柔軟性を確認しつつバレエの  
音楽に合わせてバレエレッスンを行い、最後に簡単な振付を  
行います。

～ 無料体験レッスン実施！～

4/7・14・21・28

※各日2名まで

お申込みは総合受付へ

日時： 4月7日～6月23日（5/5を除く）

火曜日 11:30～12:30（全11回）

講師：佐野あい

参加対象：三菱会員・デパート会員・フルタイム会員（18歳以上・高校生を除く）

受講料：12,650円

※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

定員：20名

場所：3階スタジオ

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：3月3日(火)～ 初回当日 \*定員になり次第、締め切らせていただきます。

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

持ち物：バレエシューズ又は靴下・動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物



講師：佐野あい

水曜「ピラティス」

金曜「ボディメンテナンス」

金曜「ジャズエクササイズ」担当

【プロフィール】5歳からクラシックバレエ、12歳からジャズダンスや音楽を学び、高校卒業後ダンサーとして活動を始め、必要に応じてタップダンスなど様々なジャンルのダンスを学ぶ。ダンサー、インストラクター、俳優、振付師、様々な経験し、現在はフィットネス・ピラティス・バレエ・ダンスインストラクターとして活動中。

蜷川幸雄演出舞台6作品出演、9作品振付。その他TVやライブ等の振付、出演。

PC・スマホから簡単にお申込みいただけます！

～WEB イベント申込方法のご案内は裏面をご覧ください～



# WEBイベント申込方法



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



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】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、  
左記 URL を入力してください

- WEBからお申込みいただいた場合、ご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、ご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。

●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)