

会員各位

マルチスタジオ有料
セミパーソナル PG

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

「柔軟性+筋力アップ&トレーニング」

【2618-041】

筋肉を付けたいけど思うようにいかない・・・

筋肉を付けるには、身体の柔軟性+トレーニングが必要です！

是非、一緒に身体の動かし方を学び、柔軟性をつけて筋力アップを目指しましょう！



担当：河野・山口

4月 ストレッチ・筋膜リリース+基礎トレ 「河野」

5月 ストレッチ・調整+基礎トレ(アイテム有)「河野」
※5/25~「山口」

6月 応用トレーニング 「山口」

開催日： 月曜日 12:30~13:30

4月6・13・20・27日 5月11・18・25日

6月1・8・15・22・29日 (全12回)

担当：河野 友理 山口 凌

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：13,800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：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：3月9日(月)~3月30日(月)

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。