

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

「夏に向けて！脂肪燃焼エクササイズ」

【2618-044】

マシントレーニングと有酸素運動を繰り返すことで、筋力アップや体力向上、痩身効果も期待できるサーキットトレーニング。自重トレーニングや、アイテムを使った運動等も取り入れながら更に効果を高めていきます！夏に向けて体を引き締めたい方！身体を動かしたい方！一緒に汗を流しましょう！



担当：野口紀子・河野友里

4月：重量を上げたサーキットトレーニングと有酸素運動に慣れよう（担当：河野）
5月：自重トレーニングも混ぜながら、心拍数を上げる運動に慣れていこう（担当：野口）
6月：アイテムを使って更に身体を引き締めよう！（担当：野口）
脂肪燃焼・体力向上効果を感じてみませんか？
～初めての方も大歓迎です！～

開催日 木曜日 12:30～13:30

4月9・16・23日 5月7・14・21・28日

6月4・11・18・25日（全11回）

担当：野口 紀子・河野 友里

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：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：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)～4月2日(木)

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）※浴室のご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。