

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

「美姿勢スタイルアップ」

【2618-042】

日常生活で体が動かしにくいなと感じたことはありませんか？

もしかすると、その原因は骨盤にあるかもしれません。

ストレッチと簡単なトレーニングで骨盤の動きをよくし、姿勢改善を行っていきましょう！



担当：知念義輝

👉 こんなことを行います♪

4月 骨盤について知ろう！（座学もあります）

5月 骨盤トレーニング&ストレッチ

6月 骨盤調整ストレッチ

開催日： 火曜日 12:30～13:30

4月7・14・21日 5月12・19・26日

6月2・9・16・23日（全10回）

担当：知念 義輝

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：11,500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1日(水)

持ち物：動きやすい服装・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。