

会員各位

マルチスタジオ有料
セミパーソナル PG

2026 年 6 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」

【2618-071】

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：知念義輝

👉 こんなことを行います♪

7 月 関節可動域を意識したストレッチ&トレーニング

8 月 対象の部位を意識したトレーニング方法

9 月 応用トレーニング

開催日： 月曜日 12:30～13:30

7 月 6・13・27 日 8 月 3・24 日

9 月 7・14・28 日（全 8 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： 9,200 円

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： 6 月 8 日(月)～7 月 5 日(日)

※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。

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。