

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

「美姿勢スタイルアップ」

【2618-072】

腰痛や肩こりの原因が猫背や反り腰といった姿勢不良が原因かもしれません…

ストレッチと簡単なトレーニングでそれぞれの骨の動きを確認し、

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 ♪

7 月 背骨、骨盤、肩甲骨を動かそう！

8 月 背面のトレーニング&ストレッチ

9 月 姿勢改善トレーニング！

開催日： 火曜日 12:30～13:30

7 月 7・14・28 日 8 月 4・25 日

9 月 8・15・29 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 6 日(月)

※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・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。