

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

「今こそ燃やそう！脂肪燃烧エクササイズ」

【2618-074】

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！身体を動かしやすいこの夏にこそ身体を動かしませんか？一緒に汗を流しましょう！



担当：野口紀子

- 7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
- 8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よう
- 9月：アイテムを使って更に身体を引き締めよう！

脂肪燃烧・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

7月 9・16・23・30日 8月 6・20・27日

9月 3・10・17・24日（全11回）

担 当：野口 紀子

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

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8日(水)

※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：デ-タイム、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。