

海の日スペシャルレッスン

2024.7.15(月・祝)



照井睦子インストラクター

人気の照井インストラクターによるスペシャルな夏のレッスンをお届けいたします！
一緒に楽しく身体づくり！汗を流しましょう！！

① 10:30～11:30

スペシャル ボディメイクヨガ (定員 45名)

通常 45 分のボディメイクヨガの 60 分のスペシャルレッスン。
股関節周りや、肩・肩甲骨周り、カラダの細部をじっくりと伸ばしカラダも心も柔軟にしていきます。
いつもキツイと感じるポーズが不思議なくらい気持ちよく感じられるクラスです。

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物 ※シューズは必要ありません

② 11:50～12:50

コンビネーションエアロ (中級) (定員 45名)

エアロビクス大好きな皆様のための三菱養和スペシャルコンビネーションのクラスです。
基本動作から徐々に展開し気づいたらコリオ（振付）が完成していて汗だく間違いなしのクラスです！
皆様と一緒にエアロビクスが出来ることを楽しみにしています。

【参加対象】 三菱養和スポーツクラブ会員(高校生以上)

※**データイム・ナイトタイム**会員の方もイベント申込いただけます(施設使用料別途)

【参加費】 ①スペシャルボディメイク・ヨガ ¥1,100 ②コンビネーションエアロ ¥1,100

③両方参加 ¥2,000

【申込開始】 6/17(月)～総合受付 ATMにて参加費支払い ※7/1(月)8:00～レッスン予約システムにて場所を選択

【キャンセルについて】 7/8(月)16:30 までのキャンセルについては全額返金いたします。

※それ以降のキャンセルについては返金致しませんのでご了承ください。

【データイム・ナイトタイム会員の方のイベント参加について】

・**当日ロッカールーム・浴室を利用される方は、総合受付で施設利用料 500 円をお支払いの上ご利用ください。**

・着替え等必要のない方は、直接 3 階スタジオまでお越しください。

・トレーニングルーム・プールはご利用いただけません。

●お問い合わせ (公財)三菱養和会 三菱養和スポーツクラブ TEL 03-3915-2711(担当 奥山・佐久間)