



～勤労感謝の日スペシャルレッスン～

**2024.11.23(土・祝)**

① 10:30～11:45

**Group Fight スペシャル** 野口&知念

インストラクター



「GroupFight」初 75 分スペシャルレッスン！！  
パンチやキックをカッコよく決めるコツを伝授した後に、曲に合わせてみっちり動きます。  
野口&知念コンビのスペシャルなレッスンをお楽しみください！お持ちしています！

② 13:00～14:15

**ダンスエアロスPECIAL** 清水薫インストラクター



「Bling Bang Bang Born」をまるっと一曲振付をして踊ります！  
今回は、レッスンの前に“アイソレーション”（首・肩・お腹・腰など体の一部分を動かす動作）や  
ダンスに役立つ体の使い方などカッコよく踊れるコツをお伝えします！一緒に楽しく踊りましょう！！

【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し込いただけます(施設使用料別途)

【参加費】①GroupFight スペシャル ¥1,100 ②ダンスエアロスPECIAL ¥1,100

【申込開始】11/1(金)～総合受付 ATMにて参加費支払い ※11/9(土)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】11/17(日)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。**

・入館は各レッスン 30 分前、退館は各レッスン終了後 90 分となります。

・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)