

会員各位

2025年3月  
公益財団法人 三菱養和会  
三菱養和スポーツクラブ

～日曜日の朝スッキリ～

# 「朝活ピラティス」

【2518-040】

日曜日の朝、少し早起きをして朝から全身を動かし1日を快適に過ごせるように、身体を整えていきます。ピラティスが初めての方、初心者向けに基礎からゆっくり進めていきます。



※イメージ画像

- 「朝活ピラティス」こんな人にオススメ！！
- ・姿勢の改善、ボディラインを整えたい
- ・腰痛や肩こりを改善したい
- ・運動が苦手、運動初心者だけど運動したい
- ・睡眠の質を上げたい
- ・柔軟性をアップさせたい

開催日: 4月6・13・20・27日 (全4回)  
日曜日 10:30～11:30

講師: 小林 麗

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

受講料: 7,800円

定員: 10名 ※最少催行6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: 3月9日(日)～3月30日(日)

※キャンセルについて: 3月30日(日)16:30まで全額返金、以降は返金いたしませんのでご了承ください。

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: 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。

## 【プロフィール】

JADP ピラティスインストラクター・ヨガインストラクター資格取得  
ペルビックストレッチマスタートレーナー・エアロビクスインストラクター  
介護予防運動指導員  
水曜日「パワーヨガ45」担当  
趣味: 観劇、グルメ探索、よさこい。



講師: 小林麗

# PC・スマホから簡単にお申込みいただけるようになりました！

～WEB イベント申込方法のご案内～

PC・スマホから  
簡単申込!



三菱養和会HP【YOWA MEMBER】からお申込み  
いただけます。

<https://www1.nestygcloud.net/youwakaievent/>

\* 初めてご利用の方は初期登録が必要となります。



参加費お支払！

※会員証をご持参下さい



受付期間中に、会員証を持参の上、  
総合受付の自動精算機(ATM)にて  
受講料をお支払い下さい。



【YOWA MEMBER】へは  
こちらのQRコードからも  
リンクできます。  
読み取れない場合は、  
直接URLを入力して下さい

<キャンセル> 申込期間中のキャンセルは、インターネット【YOWA MEMBER】よりお受けいたします。  
それ以降は、総合受付までお電話ください。

●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・市川)