

会員各位

マルチスタジオ有料  
セミパーソナルPG

～女性限定～

2025年4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」

【2518-051】

猫背や反り腰で悩んでいる方はいませんか？姿勢が悪いとスタイルも悪く見えてしまいますよね。

ご自身の硬くなっている筋肉、弱くなっている筋肉、体のバランスを確認し、  
ストレッチと簡単なトレーニングで姿勢改善、スタイルアップを行っていきましょう！



担当：知念義輝

👉 こんな方にオススメ

- ・猫背、反り腰が気になる！
- ・頭痛、肩こりが気になる！
- ・スタイルを良くしたい！

開催日：5月12・19・26日（全3回）

月曜日 12:30～13:30

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： 3,450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： 4月11日(金)～5月5日(月)

※キャンセルについて：5月5日(月)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：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。



# 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)