

お待たせしました

ヴォルティスコンディショニングプログラム

VCPG!

肩こり
関節痛
改善に



2024年

第1クール
START!!

4 / 13 (土) ・ 18 (木)

土日コース

木コース

会場

美馬市地域共生交流施設
小星ベース

〒779-3634

美馬市脇町字小星692番地1

初めての方、
大歓迎!!!

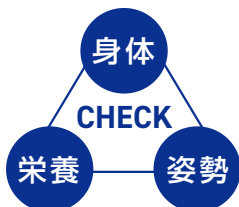
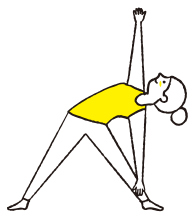




ヴォルティス コンディショニングプログラムの流れ

STEP 01

運動習慣アンケート
オリエンテーション



STEP 02

1 集合トレーニング
(1回/週)



2 ボディメンテゼリー
摂取
(トレーニング後)

STEP 03

運動習慣
アンケート



プログラムの概要

対象

20歳以上の美馬市民

美馬市外在住の場合は、美馬市内事業所へ通勤されている方に限ります。
また、応募者多数の場合は美馬市民を優先します。

定員

各コース 25名 ※定員になり次第、締切とさせていただきます。

開催時間

① 9:00~10:30 ② 11:00~12:30

受講費

4,000円(税込) ※全9回分一括 [美馬市外在住の方は6,500円(税込)]

欠席された場合、返金はいたしません。予めご了承ください。

会場

美馬市地域共生
交流施設
小星ベース

〒779-3634
美馬市脇町字小星692番地1

開催日程
2024年

土日コース

※赤字…日曜日

4月13日・20日・27日

5月4日・11日・19日・25日

6月1日・9日

木曜コース

4月18日・25日

5月2日・9日・16日・23日・30日

6月6日・13日



下記の事項をすべてご記入の上、**FAX.088-672-7262**
お電話でお申し込みください。**QRコード**でもお申込みいただけます→

参加者の申込欄

お名前	フリガナ	電話番号	— —
	(年齢 歳)		
ご住所	〒 —	シャツサイズ	SS / S / M / L / LL / 3L ※希望サイズに○を付けてください。
勤務先	〒 —	受講日程	<input type="checkbox"/> 土日コース <input type="checkbox"/> 木曜コース ※希望日程にチェックを入れてください。
	※美馬市外在住の方のみご記入ください。		受講時間

※お預かりした個人情報は、本プログラムの提供のみに使用いたします。