



©TOKUSHIMA VORTIS

カラダの悩み 我慢するか。

腰・関節
姿勢など

運動で解決するか。

ヴォルティス コンディショニング プログラム



2024.9/1(日) ~ .9/5(木) ~

土日コース

木コース

コンディショニングプログラム

運動でカラダを「整え」、正しい動きをカラダに教えます。200名以上のトップアスリートを含む5,000名以上の方々に対して、延べ25万回のトレーニングセッションを実施し蓄積されたデータから導き出された「結果を出すトレーニングの法則」をプログラム化しました。



Tシャツ1枚
プレゼント!!

これまでも多くの高い評価を頂いています。

- 2020Jリーグチャレン! アウォーズにおいて「パブリック賞受賞」
- 第1回アジア健康長寿イノベーション賞「国内優秀事例受賞」
- 2021年スポーツ庁から「スポーツ・健康まちづくり優良自治体表彰受賞」



ラスト / 第2クールSTART!!!

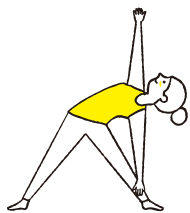
詳細・お申込み方法は裏面をご覧ください▶



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

9月1日・7日・15日・21日・
28日

10月5日・12日・19日・27日

木曜コース

9月5日・12日・19日・26日

10月3日・10日・17日・
24日・31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。