

**2月より  
スタート!**

# VRC プログラム

## ◎「VRCトレーニング」とは…

腕や太腿付け根を圧迫し血流を制限させ、**軽い運動**を行うことで、高負荷をかけることができ**脳からの成長ホルモン**を出すことができ、**筋力アップ**や**老化防止**に役立ちます。

★効果…筋力増加、体脂肪の減少、免疫力の向上  
軽量の負荷で成長ホルモンを分泌

## ◎「VRC駆血法」とは…

血流を速やかに止め、1分間保持後、圧を数秒で開放することで、**組織や細胞の能力を回復**することに役立ちます。

★効果…急性外傷(骨折、肉離れ、浮腫)の早期回復  
冷え性の解消、膝関節痛の解消

【初回体験価格】※各お1人様1度限り

●VRCトレーニング(30分間)  
価格：2,160円(税込)

●VRC駆血法(1ヵ所/15分間)  
価格：1,080円(税込)

【通常価格】

●VRCトレーニング(30分間)  
価格：4,320円(税込)

●VRC駆血法(1ヵ所/15分間)  
価格：1,620円(税込)

●VRCトレーニング/4回券  
価格：15,120円(税込)

●VRC駆血法/4回券  
価格：5,400円(税込)

★2,160円お得!!!

★1,080円お得!!!

【担当者】※VRCプログラム資格保持者  
佐藤 亜希子 、 大関 丈也

【受け付け方法】

4階ジムカウンターにて承ります。

