

＼ 冷え性の方必見！ ／

# VRCトレーニング

## はじめませんか？

- 短時間で効率良くシェイプアップ！
- 低負荷で効果的に！

VRCお試し体験

30分 通常3,780円

↓今なら！

**30分 2,160円**

### VRC（加圧）トレーニングとは？

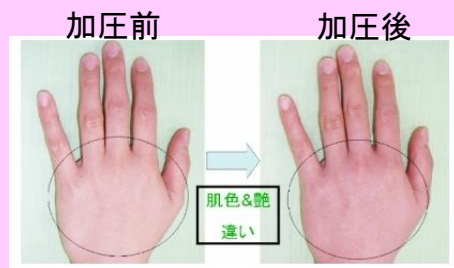
足や腕の付け根などにベルトを装着し、血流を制限させて行うトレーニング。

血流を制限する事で、乳酸や代謝物がより溜まり普通のトレーニングよりもより短時間で効果を得ることが出来ます。



冷え・むくみ  
改善

血行促進  
疲労回復



## ホットヨガと組み合わせて相乗効果！

### VRC×ヨガ

加圧トレーニング後は、大量の成長ホルモンが分泌され  
**体脂肪が燃えやすい状態**。又、血行が促進される為、  
ホットヨガの前に行う事で、より相乗効果に繋がり、

◆脂肪燃焼効果 ◆デトックス効果 さらに向上！



### こんな方におすすめ！

- ◆冷えやむくみが気になる方
- ◆忙しく、短期間・短時間で運動をしたい方
- ◆疲れがとれずらい、肩凝り・腰痛が気になる方
- ◆運動初心者、激しい運動が苦手な方