

日頃の感謝の
気持ちを込めて！

ヴィゴラス



20周年

参加費

無料

記念イベント開催

2023年

8月10日 木 9:00~15:00

- ・当日施設は通常通りご利用いただけます。
- ・ナイト会員の方は、当日のみ9:00~ご利用いただけます。



ヴィゴラス
ロゴ入り
20周年記念
エコバック
プレゼント！

8/10~ 先着400名様限定

フロア

骨密度測定 (カイセイ薬局)



- 実施時間
9:00~15:00
- 実施場所
リハビリベッド

CogEvoコグエボ (認知機能テスト)



- 実施時間
9:00~15:00
- 実施場所
測定室

サルコペニア セルフチェック



- 実施時間
9:00~15:00
- 実施場所
フロア内

10年・15年・20年継続会員 表彰式



- 実施時間
12:30~13:00
- 実施場所
フリースペース

当日限定！スタッフがコラボする20周年記念スペシャルプログラム！

- 9:15~10:00 **イストレ** -コラボ-
椅子を使って楽しくトレーニング【強度:★】
定員 30名 担当 北浦・大西・愿山

- 10:15~11:00 **SPトレーニング**
当日限定スペシャルトレーニング【強度:★★】
定員 24名 担当 大木・内海・稲垣

- 11:15~12:00 **チア体操** -SPver-
最後にミニ発表会開催♪【強度:★★】
定員 24名 担当 石原

- 13:15~14:00 **リズム体操** -コラボ-
南舎トレーナーが当日限りの復活！【強度:★★★】
定員 24名 担当 南舎・太井・輪瀬

※整理券配布時間 12:15~
表彰式のため配布時間を変更しています

- 14:15~15:00 **チア体操** -SPver-
最後にミニ発表会開催♪【強度:★★】
定員 24名 担当 石原

当日は15分前に整理券を配布します

リズム体操のみ配布時間が異なりますのでご注意ください

スタジオ



8月1日 ▶ 8月31日

トレーニング川柳

五・七・五で「トレーニング」や「運動」に
まつわる川柳を詠んで、景品をゲットしよう！

景
品

ヴィゴラス賞 (1名)



商品券
3,000円分

or



パーソナルトレーニング
60分無料券 (7,150円相当)

優秀賞 (2名)



商品券
1,000円分

or



パーソナルトレーニング
30分無料券 (3,575円相当)

応
募
方
法

1



用紙に川柳を記入

2



投函BOXへ

投
票



会員のみなさまと
しまだ病院職員が投票

応募期間：8月1日～8月15日

応募期間：8月16日～8月31日

結果発表

9月15日



みんなでチャレンジ！

日本縦断(往來)を目指そう！

実施期間：8月1日～8月31日

誰でも参加OK！会員・スタッフみんなで力を
合わせて、4500km日本縦断（往來）の旅！！
8月中にどこまで進めるかチャレンジ！
最終到達ポイントを目指して景品を
ランクアップさせよう！

景
品

景品対象者：期間内の走行距離が10km以上の方

▶ 第1到達ポイントクリア

飴 (景品対象者全員)

▶ 第2到達ポイントクリア

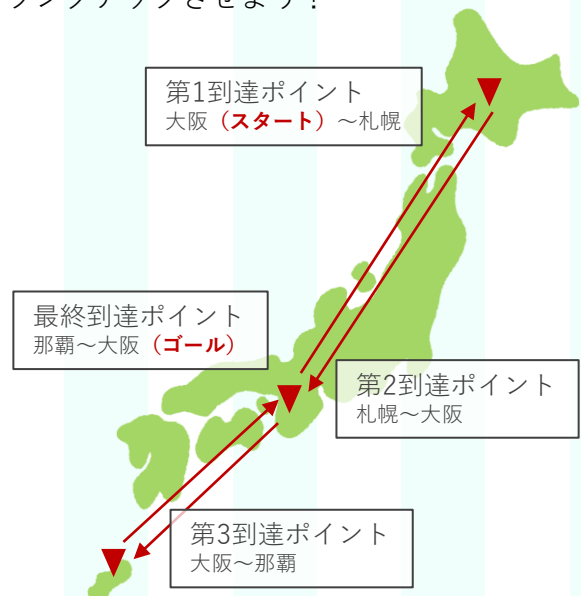
ティッシュ (景品対象者全員)

▶ 第3到達ポイントクリア

日用品グッズ (景品対象者全員)
クオカード500円分 (走行距離上位10名)

▶ 最終到達ポイントクリア ゴール！

日用品グッズ (景品対象者全員)
クオカード500円分 (走行距離上位20名)



第1到達ポイント
大阪 (スタート) ~ 札幌

最終到達ポイント
那覇 ~ 大阪 (ゴール)

第2到達ポイント
札幌 ~ 大阪

第3到達ポイント
大阪 ~ 那覇

申請対象のマシン

- ・エアロバイク
 - ・リカンベントバイク
 - ・トレッドミル
(クロスミルも可)
 - ・クロストレーナー
- ※ヴィゴラス館内での
走行距離のみ申請可能

参
加
方
法

1



スタンプカード
をもらう (受付)

2



対象のマシン
で運動する

3



記載用紙に
距離を記入

4



受付でスタンプ
カードにハンコを
押しもらう