

パルの  
“なかま”が  
増えてます

地域の皆様の  
健康づくりを応援します



会員になると  
ゆうあいパル  
温泉入浴料が  
**310円!!**  
(通常510円)

キャンペーン期間  
**4/30**  
火まで

フィットネス会員  
最大 ~~12,420円~~ (税込)  
かかるところ **全て 0円!!** 今だけお得!!

キャンペーン  
**1** 春のトリプルゼロ  
キャンペーン!

入会金	+	事務手数料	+	正会員の場合 初月分の月会費
<del>3,240円</del> (税込)	0円	<del>3,240円</del> (税込)	0円	<del>5,940円</del> (税込)

※ジュニアの教室は対象外となります。※上記特典は6ヶ月以上在籍される方が対象のキャンペーンです。

キャンペーン中に  
入会された方へプレゼント!!

QUOカード 1,000円分  
(数に限りがあります)

or

ゆうあいパル温泉入浴チケット  
(3枚/1,530円相当)

パル2周年記念 特別企画

販売期間  
**5/31**  
金まで



施設1日利用回数券<11枚綴り>  
通常23,760円のところ、今だけ!!  
2周年記念  
特別価格 **10,800円** (税込)  
パル全館のジムトレーニングやフィットネスプログラム  
を、1枚につき1日好きな時間にご利用できます。  
※フィットネスプログラムのご利用は、事前に予約が必要となります。  
※使用期限2019年12月末まで

ぜひこの機会に、最新マシン・プログラムをご体感ください!

フィットネス&スタジオ パル  
2周年記念限定  
利用回数券

お問い合わせ  
フィットネス&スタジオ パル | 〒689-4121 鳥取県西伯郡伯耆町大殿1010  
**TEL.0859-68-4811**  
パル公式ホームページはコチラ [www.pal-plus-on.com](http://www.pal-plus-on.com)



営業時間  
月~金曜日 10:00~21:00  
土曜日 10:00~20:00  
日曜日・祝日 10:00~19:00  
【休館日:水曜日】



# 無料施設見学会 実施中です!

## 施設案内 パルならこんなことができる!!



**スタジオ** | 音楽に合わせたエクササイズで、それぞれの目標に合わせて楽しく身体を動かします。

<p><b>青竹ピクス</b></p> <p>ツボを刺激することで、全身の血行を促進できるプログラム。</p>	<p><b>adidas GYM&amp;RUN</b></p> <p>「走らなくても走れる脚をつくる」ショートプログラム。</p>	<p>ユーバウンド <b>UBOUND®</b></p> <p>トランポリンを使って体幹や下半身を楽しく鍛えるプログラム。</p>
<p>オキシジェノ <b>OXIGENO®</b></p> <p>ストレッチ、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れたプログラム。</p>	<p>ファイトウ <b>FIGHT DO®</b></p> <p>有酸素・無酸素運動を組み合わせた格闘技系プログラム。</p>	<p>パワーカーディオ <b>POWER CARDIO®</b></p> <p>バーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上プログラム。</p>

**ジム** | 最新のマシンを用い、ひとりひとりの目標や目的に合わせてトレーニングを行います。

<p><b>体組成分析</b></p> <p>体の成分である水分量・筋肉量などを測定し、最適な運動方法を見つける。</p>	<p><b>ストレッチ</b></p> <p>体をしなやかにすることで、血行促進、腰痛緩和など期待できる。</p>	<p><b>TRX</b></p> <p>筋力、バランス、柔軟性、コアの安定性などあらゆる要素を鍛える。</p>	<p><b>パワープレート</b></p> <p>高速振動で、短時間で簡単に効率的なトレーニングができる。</p>	<p><b>有酸素運動</b></p> <p>カロリーをより多く消費し、効率的に運動やシェイプアップができる。</p>	<p><b>筋力トレーニング</b></p> <p>運動不足解消や筋力向上が期待できる。</p>
---	---	--	---	---	--

## 新規会員様募集中! 豊富なスタジオプログラムに最新マシン! 意外と安い会員料金!

料金一覧		
<p><b>正会員</b></p> <p><b>5,940円/月(税込)</b></p> <p>[全営業日・全営業時間 ※休館日を除く]</p>	<p><b>伯耆町 町民会員</b> 町内在住または町内勤務の方</p> <p><b>5,400円/月(税込)</b></p> <p>[全営業日・全営業時間 ※休館日を除く]</p>	<p><b>平日シニア会員</b> 65歳以上</p> <p><b>4,320円/月(税込)</b></p> <p>[月～金曜日17:00まで ※祝日・休館日を除く]</p>
<p><b>ジュニアダンススクール</b> 4歳～小学生</p> <p><b>4,320円/月(税込)</b></p> <p>[毎週火曜日 17:00～18:00 幼児・小学生 毎週金曜日 16:30～17:30 幼児 17:00～18:00 小学生]</p>	<p><b>パルキッズジム</b> 4歳～小学低学年</p> <p><b>4,320円/月(税込)</b></p> <p>[毎週月曜日 17:00～18:00 幼児(年中・年長) 毎週木曜日 17:00～18:00 小学1～3年生]</p>	<p><b>法人会員</b> ※法人企業契約が必要</p> <p><b>4,860円/月(税込)</b></p> <p>[全営業日・全営業時間 ※休館日を除く]</p>

**ご入会までの流れ**

- 下記のものをご用意の上、パルまでお越しください。

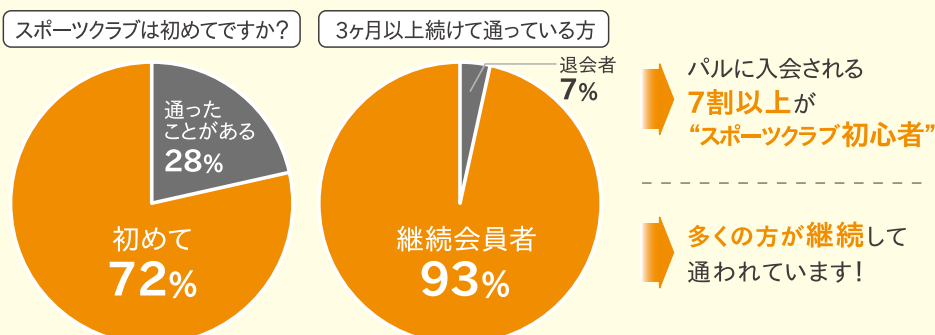
  - 入会金:3,240円(税込) キャンペーン中は0円!
  - 会員証発行等事務手数料:3,240円(税込) キャンペーン中は0円!
  - 初月分の月会費 キャンペーン中は0円!
  - ご本人確認ができるもの(運転免許証や保険証など)
  - 銀行届出印と口座番号がわかるもの

※2ヶ月目以降の月々の会費はご指定いただいた金融機関からの引き落としになります。(ゆうちょ銀行可) ※クレジットカードでのご入金はお受けできません。 ※16日から月末に入会の場合は、初月の月会費が半額となります。
- 会員プランを選択いただき、ご入会手続きの完了です。

**ご不明な点がございましたらいつでもご連絡ください**

## はじめての方、大歓迎!

初めての方にご多くご利用いただいています!



フィットネスエリア体験できます!

入会する前に一度体験してみたい!!という方にオススメ!

1回

**¥2,160**

※お一人様一回限り ※事前にご予約が必要です

初めてでも安心して始められる!