

無料施設見学会 実施中です!

トレーニング PICK UP!! おすすめのトレーニングやストレッチをご紹介します!

PICK UP!

スタジオプログラム



河岡トレーナーおすすめ! /

UBOUND® (ユーバウンド)

斬新で効果抜群のプログラムです!!

UBOUND(ユーバウンド)とは、一人用のミニトランポリンを使用する膝や足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。バランスを取りながら音楽に合わせて楽しくジャンプ。主に脂肪燃焼や心肺機能や体幹(コア)、下肢の筋力の向上を図ります。

河岡トレーナー

adidas GYM&RUN



走らなくても走れる脚をつくる

オキシジェン OXIGENO®



柔軟性・バランス感覚などを高める

ファイドウ FIGHT DO®



効果的に鍛える格闘技系プログラム

パワー カーディオ POWER CARDIO®



全身の筋力向上プログラム

PICK UP!

ジムトレーニング



石原トレーナーおすすめ! /

パワープレート

乗るだけ簡単! 身体に優しいマシンです!!

パワープレートは振動を利用した、膝や腰への負担が少ないトレーニングマシンです。1秒間に数十回の高速振動で、神経や筋肉へ刺激を与え、身体本来の機能や可動域を効率よく鍛えることができます。

石原トレーナー

体組成分析



体の成分を測定し運動方法を見つける

ストレッチ



血行促進・腰痛緩和などの効果

有酸素運動



効率的に有酸素運動ができる

筋力トレーニング



運動不足解消や筋力向上に

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

正会員

5,940円/月(税込)

[全営業日・全営業時間 ※休館日を除く]

伯耆町 町民会員

町内在住または町内勤務の方

5,400円/月(税込)

[全営業日・全営業時間 ※休館日を除く]

平日シニア会員

65歳以上

4,320円/月(税込)

[月~金曜日17:00まで ※祝日・休館日を除く]

ジュニアダンススクール

4歳~小学生

4,320円/月(税込)

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
毎週金曜日 17:00~18:00 小学生

パルキッズジム

4歳~小学低学年

4,320円/月(税込)

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

法人会員

※法人企業契約が必要

4,860円/月(税込)

[全営業日・全営業時間 ※休館日を除く]

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)
●会員証発行等事務手数料:3,240円(税込)
●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。

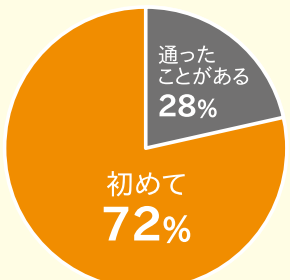
- 2 会員プランを選択いただき、ご入会手続きの完了です。

ご不明な点がございましたらいつでもご連絡ください

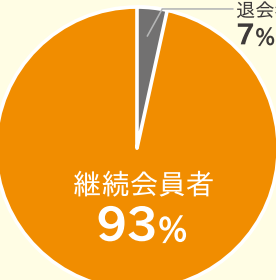
はじめての方、大歓迎!

初めての方にご多くご利用いただいています!

スポーツクラブは初めてですか?



3ヶ月以上続けて通っている方



パルに入会される7割以上が“スポーツクラブ初心者”

多くの方が継続して通われています!

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!