



バルは運動初心者の方も
安心してお越しいただける
カジュアルフィットネスです



フィットネス &
スタジオ パル



2024年バルで心と体に活力を!

キャンペーン期間

1/30
(火)まで

始めるなら
今がチャンス!

運動習慣をお得にスタートできる新春キャンペーン!!

入会費

通常3,300円税込

0円!

事務手数料

通常3,300円税込

0円!

1月月会費

通常6,050円税込
(正会員の場合)

0円!

さらに
今なら!

2月月会費も 0円!
通常6,050円税込 (正会員の場合)

※6ヶ月以上在籍される方が対象となります。また本キャンペーンはキッズジム&ジュニアダンスの教室は対象外となります。

応援します！お気軽フィットネス

1 パルの
お気軽
ポイント



カラダの
状態を
スキャン

初心者さんも安心 トレーニング サポート

トレーニングスタッフが、あなたのカラダの詳細をスキャン。データをもとに運動初心者さんにも、そうでない方にも、わかりやすく丁寧に最適なトレーニングをご提案いたします。

2 パルの
お気軽
ポイント



トレーニングの後は
温泉・サウナでリフレッシュ!
アルカリ性単純泉の湯。神経痛・冷え性・疲労回復などの効果があります。
【オプション】月額1,650円(税込) ※トレーニング後にチケットをお渡しします。

3 パルの
お気軽
ポイント



好きなきときにテラスに出
てストレッチやトレー
ニングもできます!
自由に入出入りできるので天気の良い日はテラスで心身ともにリフレッシュ!

STUDIO スタジオ

どなたでも参加しやすい
様々な強度のプログラムを
開催しています!

4 パルの
お気軽
ポイント

ヨガインディヴィジョン系

ゆっくり身体を
伸ばしたい

OXIGENO

ストレッチ、ヨガなどを取り入れたプログラム。ねじりや回旋運動を中心に、全身のコリや痛みの解消が期待できます。

筋力UP ★
柔軟性UP ★★★
体幹UP ★★★★★
スッキリ★★★★

健康体操系

運動初心者に
オススメ!

青竹ピクス

青竹を使って足の裏にあるツボを刺激しながら、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かすプログラム。

気軽さ★★★★
柔軟性UP★★
体幹UP★
ストレス発散★★

筋力アップ系

意外と誰でも
できちゃう!

POWER

バーベルとプレートを使ったアスレチックプログラム。短時間で筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などが期待できます。

筋力UP★★★★
脂肪燃焼★★★★
体幹UP★★★★
ストレス発散★★★★

体力向上系

楽しく弾んで
エクササイズ

UBOUND

トランポリンの弾力面を使用する高強度かつ膝・足首等への負担の少ないプログラム。シェイプアップなどが期待できます。

筋力UP★★
体力UP★★★★
体幹UP★★★★
楽しさ★★★★

GYM ジム

最新マシンで短時間で
効果の高い運動が期待できます。
ストレッチエリアも併設!

5 パルの
お気軽
ポイント

ストレッチマシン

軽い負荷で
コリをほぐす!

チェスト

負荷の少ない姿勢で肩甲骨まわりを動的ストレッチ。筋肉の緊張を緩めていきます。可動域の拡大も期待できます。

使用部位
肩 背中

コンディショニングマシン

誰でも乗るだけ
簡単!

パワープレート

乗るだけの簡単トレーニングマシン。振動により多くの筋肉が刺激を受け、効率の良い運動効果が期待できます。

使用部位
全身

筋トレマシン

効率的に
アプローチ!

アブダクター / アダクター

負荷も最小限に内転筋と外転筋を鍛えることができます。太ももやお尻をすっきりさせたい方にオススメ。

使用部位
脚 尻

有酸素マシン

ダイエットに
おすすめ!

ランニングマシン

短時間でも消費カロリーを増やし、ダイエット効果やスタミナの向上、バランス能力の向上が期待できます。

使用部位
全身 体力

お客様の声

パルではたくさんの方に喜んでご利用いただいております!



体力をつけないと!!

今まで運動をしておこなったから動かないと弱っていく気がして、ずっと危機感を感じていました。簡単なスタジオプログラムなども充実していて、これくらいならと入会を決めました!

【伯耆町 B様 50代後半 女性】



いつでも来れて通いやすい!

子どもの送り迎えがなくなって、自分の時間を持てるようになってきたときに、友達に誘われてパルに見学に来たのがきっかけでした。会費も安いし、気が向いたときにサクッと運動できるのが魅力です。

【米子市 S様 40代後半 女性】

料金一覧 会員料金で使い放題!!	正会員	町内在住または町内勤務の方 伯耆町 町民会員	65歳以上 平日シニア会員	※法人企業契約が必要 法人会員	キッズジム& ジュニアダンス	追加 オプション 温泉・サウナ 1,650円/月 ※トレーニング後の利用に限ります。
	6,050円/月 ※キャンペーン中は無料	5,500円/月 ※キャンペーン中は無料	4,400円/月 ※キャンペーン中は無料	4,950円/月 ※キャンペーン中は無料	4,400円/月 ※キャンペーン中は無料	
入会に必要なもの	●入会金:3,300円(税込) ※キャンペーン中は無料 ●ご本人確認ができるもの(運転免許証や保険証など) ●会員証発行等事務手数料:3,300円(税込) ※キャンペーン中は無料 ●銀行届出印と口座番号がわかるもの ●初月分の月会費 ※キャンペーン中は無料 新春キャンペーン中は、入会手続き時お支払いいただく費用はございません!					



フィットネス & スタジオ パル 鳥取県西伯郡伯耆町大殿1010

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】

お申し込み、お問い合わせ
TEL 0859-68-4811
HP https://pal-plus-on.com/

下記のいずれかの方法で
ご予約ください。

お電話 WEB ご来館

パルホームページ

Instagramも更新中

