

伯耆町社会福祉協議会

岸本健康増進事業：フィットネス&スタジオ パル

ホッと(温)する、心と体のエクササイズパートナー パル

幅広い世代が集まり、運動が苦手な方も仲間と一緒に楽しみながら、健康づくりが継続できる場所「パル」。心も体も温まること間違いなし！

トレーニングマシン 18 台を設置したフィットネスジムに、開放感あるスタジオを併設。プロのインストラクター指導のもと、トレーニングやエクササイズを体験してみませんか！



スタジオレッスン

音楽に合わせたエクササイズをラインアップ！

自分に合ったエクササイズで仲間と一緒に楽しく身体を動かします。

スタジオ



FIGHT DO(ファイ ドウ):格闘技系プログラム

OXIGENO(オキシジェノ):ヨガ・ピラティス系プログラム



UBOUND(ユーバウンド):トランポリンを使用したプログラム

POWER CARDIO(パワー カーディオ):筋肉トレーニング

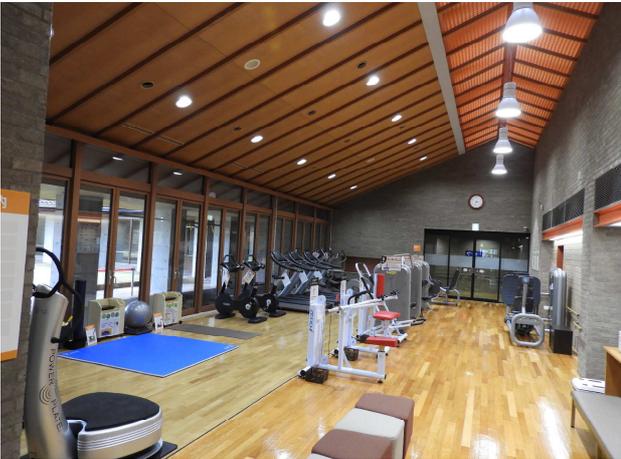


ジムトレーニング

筋力トレーニングから有酸素トレーニングまで、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えます。短時間でストレッチ、トレーニング、リラクゼーションマッサージが出来るパワープレートも完備。

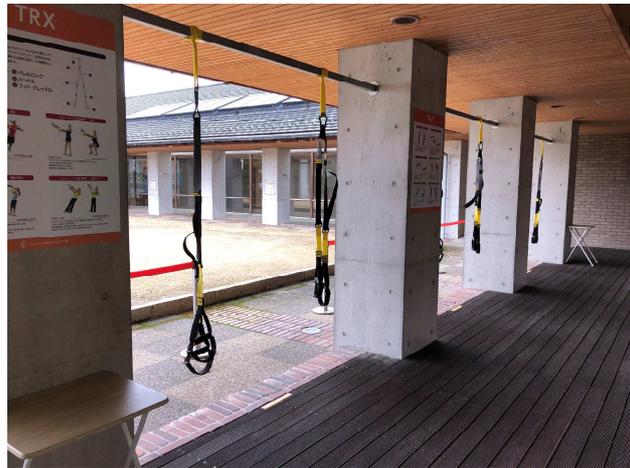
ジムエリア

ストレッチマシン



パワープレート

TRX



パルひろば(温泉利用の方など、ジム非会員の方もご利用いただけます。)

12月～2月末まで閉鎖

同一施設内の「パルひろば」を中心としたイベントを開催します。

芝生上でのスタジオトレーニング、施設近隣へのノルディックウォーキングなどのほか、子どもたちが楽しめるコーナーの設営も行います。

詳しくは、本ホームページ
『パル プラス オン』をご覧ください。



- 会報紙ふくしの
宅配便
- デイサービス
だより
- 小規模保育所
こどもハル
- フィットネス & スタジオハル
パルプラスオン

