

もっと良い明日にして欲しい

短い時間でもカラダを動かして気分をリフレッシュすると
発想の転換ができたり、やる気を取り戻せたなんて経験ありませんか？

全施設使い放題 (全営業時間)

●ジム ●スタジオ ●プール

通常 ~~目録~~ 7,875円

期間限定 特別価格!!
※2009年11月29日まで

月会費 **4,500円**



くわしくはウラ面を
ご覧ください

全施設
(全営業時間)

- ジム
- スタジオ
- プール

通常 月会費 ~~7,875円~~

期間限定 特別価格!!
※2009年11月29日まで

使い放題 月会費 **4,500円**

※使い放題 月会費 4,500円は3カ月間までとさせていただきます。

使いやすく自分のペースでトレーニングできます。「毎日行きたい!」そんな施設です。

GYM 最新の有酸素マシンをラインナップ!



マシンジム

MACHINETRAINING
マンツーマンによるカウンセリングの実施と個別のトレーニングプログラムを作成いたします。もちろんマシンの使い方も丁寧にご案内いたします。あとは、作成されたプログラムを実行するだけでOK。初心者の方でも安心してトレーニングが進められます。

BoCA
業界最高精度の体組成測定器を新規導入いたしました。メタボリックチェックの強力な味方です。



POOL 広々としたプールで悠々スイミング!



スイミング・プール

FREE COURSE
フリーコースが、さらに広がり、使いやすさがアップしました。広々プールでゆったり泳いでください。

WALKING COURSE
泳げない方でも、常に水中ウォーキングコースでトレーニングができます。のんびりプールで歩いてみませんか?

AQUABICS
アクアビクスプログラムも充実しております。ぜひ一度ご参加ください。



STUDIO 気軽に始められるレッスンプログラム!



エアロビクス・スタジオ

YOGA PROGRAM
ヨガ系のプログラムがとても充実しています。お好みの時間でご参加ください。

BEGINNER PROGRAM
ちょっと動いてみたい方は、まず簡単なプログラムからご参加いただけます。

EXPERTS PROGRAM
もちろん上級者向けのクラスもございます。しっかり動きたい方はこちらがお薦めです。



RELAX しっかりリラクゼーション&リフレッシュ!



リラックス・ゾーン

SAUNA
サウナでゆったり、しっかりリフレッシュ! 爽快な汗を流しましょう!

JACUZZI
ジャグジーでほっと一息入れて見ませんか? 身も心もほぐれますよ

STEAMSAUNA
スチームサウナで一味違ったリフレッシュを試してみたいいかがでしょうか?



気軽に始められる **新料金システム!**

フィットネスクラブ会員		
フルタイム会員	営業時間 すべてOK	7,875円
デイトタイム会員	月～土 10:00～18:00まで	5,775円
ナイト会員	月～土 20:30～23:00まで	5,775円
ユース(U-26)会員		5,775円

スイミング会員		子供教室	
楽らくプール会員	4,200円	児童水泳教室	5,880円
成人水泳教室	6,300円	親子水泳教室	5,880円
シニア水泳教室	6,300円	キッズ空手教室	5,040円
健康水泳教室	6,090円	キッズピクニック	5,040円

ゴルフ会員	
大人スクール	9,450円
子供スクール	8,400円

※表示価格はすべて税込金額となっております。
※表面の期間限定キャンペーンのご利用は、お一人様1回までとさせていただきます。
※期間限定キャンペーンをご利用される場合は、3ヶ月の在籍を前提とさせていただきます。

スポーツクラブ・スイミングスクールご入会の流れ

ご入会手続きに必要なもの

- 登録手数料
- フィットネスクラブ会員 3,160円
- スイミング会員・ゴルフ会員 1,050円
- 子供教室 500円
- 月会費(初月・次月分)*1
- 指定用品代(子供教室のみ)
- 口座番号控え・口座登録印

※1. 表面の期間限定キャンペーンをご利用のお客様は3ヶ月分の月謝をご負担下さい。

入会のお申し込みの際は上記の手続きに必要なものをご持参の上、フロントでお申し込み下さい。 ※月の途中からでもご入会できます。

お客様の安全を第一に!!

救急医療機器 **AED** 設置施設

AEDとは...
心室細動(心臓に起きる不整脈)に陥ったときに使用する救命医療機器のこと。心臓に電気ショックを与えることで、心臓の興奮を正常な状態に戻します。

スポーツPAL45には、MFA(メディック・ファースト・エイド)の路で応急処置に関する最新訓練プログラム)を取得したインストラクターが指導しますので、お客様の万が一の体調不良や緊急事態にも、即時に対処できます。

見学はもうお済みですか?

わたしの箱のスポーツクラブ

パル45

SWIMMING POOL, AERO GYM, POWER GYM, FREE WEIGHT, AERO STUDIO, GOLF RANGE, BUNKER RANGE, RELAX ZONE, ETC.

〒340-0053 草加市旭町6丁目13番18号

Tel.048-942-0045

●営業時間:月～金/午前10:00～午後11:00 土/午前10:00～午後10:00 日/午前10:00～午後7:30
●受付時間及びスポーツ施設のご利用は閉館の30分前までです。



東武伊勢崎線新田駅下車徒歩7分

当クラブ御利用のお客様は駐車料金が2時間30分まで無料!!

健康(肥満)管理・指導の必須システム

高精度 **BoCA** x1
体組成測定器
Body Composition Analyzer

パル45 BoCA無料体験チケット お一人様一回限り有効