



フィットネス&スタジオ パル

新たな健康増進の拠点

フィットネス&スタジオ パル

グランドオープン!!

4月8日(土)、伯耆町社会福祉協議会が運営する、待望のフィットネスクラブ、フィットネス&スタジオ パルがパルプラスオン(岸本保健福祉センター)内にオープンしました。オープニングセレモニーでは、テープカット、キッズダンスパフォーマンスなどが行われ、多くの関係者がオープニングを祝うとともに、完成した施設のお披露目が行われました。オープン後のフィットネス&スタジオ パルでは連日、午前中のオープンとともにシニア層を中心に多くの会員が一緒に心地よい汗

を流し、会員相互の新たなコミュニティも生まれています。

クラブ内は、「マシン」と「スタジオ」の大きく2つの運動スペースに分かれています。マシンジムでは17台の最新マシンを取り揃えており、ランニングマシンなどの有酸素トレーニングのほか、本格的な筋力トレーニングマシン、新感覚のストレッチマシンなどが並んでいます。また、重りを持たなくてもマシンの上で様々な姿勢を取ることトレーニングが可能で最新の3D振動マシンも導入しています。スタジオでは、インストラクターの指導のもと、エクササイズやトレーニングを行います。

所要時間は各プログラムによって15分〜45分。トランポリンを使った「ユーバウンド」、バーベルを使った「ラディカルパワー」、ヨガや太極拳の動きを取り入れた「オキシジェン」、アディ

ダス社が開発した、走れる脚を作れる「adidas GYM&RUN」、誰でも気軽に参加できる「青竹ビクス」の5種類のプログラムを用意し、自身の体力や好みで選ぶことができます。

ほかにも、屋外のテラスに設置した自分の体重を利用して行うTRXサスペンショントレーニング、ジュニアのダンススクールなどもあります。

このようにフィットネス&スタジオ パルでは、日常の健康増進から本格的なトレーニングまで、若年層から高齢者まで、幅広いニーズ、年代にあったプログラムを提供し、会員の積極的な健康増進を応援します。

また、周辺の事業者が社員の健康管理にも活用できるよう、6月からは「法人会員」もスタートします。入会をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。



▲テープカット



▲ユーバウンド(写真上)、マシンジム(写真下)

フィットネス&スタジオ パル スタッフ紹介

フィットネス&スタジオパルは、様々な世代の方が楽しく健康な身体づくりができるスポーツクラブです。皆様のペースや目的に合わせて、寄り添いサポートさせていただきスタッフを紹介いたします!

<p>支配人 仲田正則 Nakada Masanori</p> <p>スイミング業界で11年、町職員として伯耆町のスポーツ振興に23年間従事してきました。その経験を活かし、幅広い方々が集い親しまれる施設にしていきたいです!</p>	<p>総合アドバイザー 矢野 傑 Yano Suguru</p> <p>全国でスポーツクラブを展開する株式会社ニッポンに在籍。今回、地域起こし企業人として伯耆町の住民に!伯耆町の様々な資源を活用した健康を創っていきます!</p>	<p>企画コーディネーター 西村 静香 Nishimura Shizuka</p> <p>ダンサー指導、振付家としても活動しています。運動や生活において何より重要なのは姿勢。姿勢を正し、より自由に動ける身体づくりをサポートします!</p>	<p>フィットネスリーダー 三島 拓朗 Mishima Takuro</p> <p>アスリートをサポートする職に憧れを抱き、トレーナー育成学校へ進学。様々な知識と経験を活かし、皆様が理想の身体へ近づけるようサポートします!</p>	<p>ケアサポーター 石原 愛美 Ishihara Manami</p> <p>介護士として働いていた経験や知識を活かし、トレーナーと介護士の視点から健康で生まれる幸せを皆様と共有したいと思っています!</p>
<p>プログラム管理 河岡 将汰 Kawaoka Shota</p> <p>学生時代はバレー、バドミントン部に所属し、成し遂げる楽しさを学びました。運動の楽しさを感じていただけるよう、心と身体の健康づくりをサポートします!</p>	<p>フィットネス担当 新田 恵美子 Nitta Emiko</p> <p>妊娠中ヨガに魅了され、それをきっかけに資格を取得しました。私がヨガを通して日常に幸せを感じたいように、皆様にはここを通して幸せを感じていただけるようお手伝いします!</p>	<p>フィットネス担当 湊 里美 Minato Satomi</p> <p>現在に至るまでトレーナーとして数多くの方の運動を指導してきました。正しい姿勢と正しい動きで、怪我なく運動していただけるようサポートします!</p>	<p>フロントリーダー 山崎 佳代子 Yamazaki Kayako</p> <p>食に関わる前職から現在のトレーナー職へ。身体の内外から健康になるアドバイスやトレーニングを通し、皆様の身体づくりをお手伝いします!</p>	

○営業時間

日・祝日	月	火	水	木	金	土
10:00~19:00	10:00~21:00		休館日	10:00~21:00		10:00~20:00

○利用料金 ※入会金3,240円(税込)、事務手数料3,240円(税込)

会員	正会員	伯耆町 町民会員	平日シニア会員 (65歳以上)
月額費	5,940円(税込)	5,400円(税込)	4,320円(税込)
時間	全営業日・全営業時間 (水曜を含む休館日はのぞく)		月~金曜日 10:00~17:00 (水曜を含む休館日・祝日はのぞく)

〔法人会員〕6月スタート予定

○ご入会・問い合わせ先

フィットネス&スタジオ パル TEL: 0859-68-4811 HP: <http://pal-plus-on.com/>

