

Gym



筋力アップに最適な15種類のマシンを完備。効率良く代謝を上げてより引き締まった身体を目指せます。

Studio★yog

Groove,ZUMBAなどのレッスンもご用意。各専門のインストラクターがレッスンを行うので初めてでも安心!



姿勢と独特の呼吸法、そして瞑想を組み合わせることによって心と身体の不調を整えます。

In Body設置!

(体成分分析装置)

筋肉と脂肪の割合

体重調節

体成分分析

身体発達点数

基礎代謝量

体型チェック

エクササイズプラン

部位別筋肉量

腹部チェック

見た目ではわからない、体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪などを定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、身体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する装置です。



様々な項目が一覧でわかります!

キャンペーン期間中の入会がお得!

2/1(木)~3/31(日)

フィットネス 入会キャンペーン

入会金
通常最大
22,000円(税込)

0円+きらくゆ入浴券 プレゼント

2月スタート
or
3月スタート
の方限定!

※別途カード発行料550円(税込)と月会費が必要です。※きらくゆは、系列店のスーパー銭湯です。

今年こそ

新しい自分を見つけろ2024



Swimming

25mの広々としたプール。一人ひとりに合った効果抜群の水中エクササイズが充実しています。

公益財団法人日本水泳連盟・一般社団法人日本スイミングクラブ協会加盟クラブ



パルポート太田 TEL.073-473-0640

〒640-8323 和歌山県和歌山市太田二丁目2番10号 ☎ 0120-025-415

パルポート太田

検索

営業時間 (月~金) 9:30~24:00 (日・祝) 10:00~18:00
(土) 10:00~24:00 [休館日] 3/17(日)

受付 10:00~22:00 (日曜・祝日 10:00~17:00)

施設の詳細はQRコードよりご覧いただけます➡



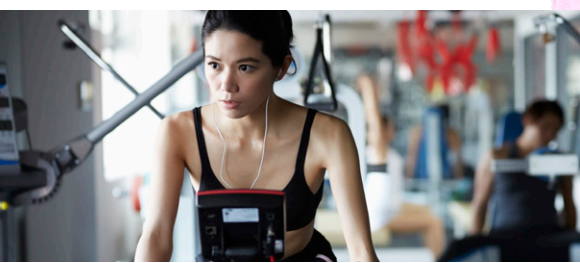
2/1(木)~3/31(日) 心と身体が潤う「フィットネス生活」はじめよう。

無理なく、無駄なく、続ける健康美ボディ



ダイエットしたい！
体力をつけたい！

などあなたのご要望にぴったりの運動をご提案いたします！



体力に自信のない方に！

誰でも気軽にチャレンジできる！健康増進におすすめコース

- 1 ジムエリア内にてストレッチ
- 2 ランニングマシンで軽くウォーキング
- 3 お手軽エクササイズ or かんたんエアロ
- 4 締めくりは水中ウォーキング

少くらくらいハードでもいい！ とにかくシェイプアップしたい！

脂肪燃焼をお約束！しっかり引き締めコース

- 1 エアロバイクでがっつり脂肪燃焼
- 2 ハードなスタジオプログラムで、しっかりカロリー消費
- 3 初級4泳法やチャレンジのスイミングプログラムで、インストラクターによる指導を受けながら、しっかり泳ぎ込み

自分のペースで スローフィットネス！

リラックス系プログラムで、ココロもカラダもリフレッシュコース

- 1 ヨガ、ストレッチポール、かんたんストレッチなど血行促進
- 2 運動の後はサウナでクールダウン



はじめての方でも安心のサポート!!

1 カウンセリング

見学は営業時間内いつでもOK!お客様の興味あるスペース、相談ごと、一人ひとり個別対応させていただきます。

2 オリエンテーション(初回)

安心して、施設・マシンをご利用頂くために目的に合わせたプログラム作成、オリエンテーション(ご利用説明)を実施しています。

3 トレーニング開始

いよいよスタート! いつもスタッフが近くに待機しているので安心。何でもご相談ください。



あなたのライフスタイルに合わせてお得に始めてみませんか!

マシンジム

ヨガ

Groove

マーシャルアーツエクササイズ

ステップ

お手軽EX

アクアビクス

肩こり・腰痛スッキリコース

充実した施設が使い放題!!

POOL

キレイな水と明るく清潔な25m×6コースのプール

GYM

安全で効果的な有酸素マシン&筋力系マシン充実

STUDIO

週70プログラム以上ある多彩なレッスン

ジャグジー

サウナ

マッサージプール

更衣室※シャワールームも完備

温浴効果で疲れたココロと身体を癒す。

お風呂(マッサージプール、ジャグジー、サウナ)のみ利用もOK!

大好評! アウフグースやっています!

あなたにピッタリのプランをご用意しました!!

会員名	入会金	月会費	6ヶ月一括	12ヶ月一括
DAY	11,000円	7,150円	39,600円	74,800円
イブニング	16,500円	8,250円	45,650円	86,900円
フルタイム	22,000円	10,450円	58,300円	110,000円

※10%税込価格

■ビジター料金

お一人様3,300円(税込)

■時間外利用

2時間 お一人様1,100円(税込)

■レンタル用品

水着………330円(税込)
シューズ…550円(税込)

無料貸出

バスタオル・スイムキャップ・
ボルダリングシューズ・チョーク

パルポート太田

公益財団法人日本水泳連盟・
一般社団法人日本スイミングクラブ協会
加盟クラブ

TEL **073-473-0640**

〒640-8323
和歌山県和歌山市太田二丁目2番10号

営業時間

月～金 9:30～24:00
土 10:00～24:00

日・祝 10:00～18:00
休館日 3/17(日)

受付 10:00～22:00
日曜・祝日 10:00～17:00

施設の詳細はQRコードよりご覧いただけます↑

0120-025-415

パルポート太田 検索