

# あなたは スタジオ派?

## Studio Exercise

専門的な運動に気軽に参加できる。

フラダンスやフラメンコ、ヒップホップやZUMBAなど  
様々なダンスやエアロビクス、ヨガ、ピラティスなど  
初心者から熟練者まで、多様なプログラムを用意しております。

飽きずに色々な運動ができる。

設備やマシンが豊富で、色々な運動ができます。  
飽きることなく違う運動ができるので  
外で運動するより  
選択肢がとて多くなります!

# あなたは プール派?

## Pool Exercise

無理なく全身運動、有酸素運動ができる。

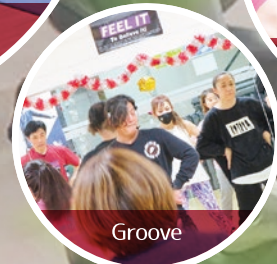
水圧や水の抵抗を受けていることで、全身の筋肉を  
鍛えることができます。歩いているだけでも全身を使うことが出来、  
身体への負担が高くない分長時間連続してできます。

水中では、体への負担が少ない。

水の中では浮力が働くので、陸上にいるときよりも  
体への負担が軽くなります。  
ひざや腰への負担が少ない運動です。



ヨガ



Groove



ステップ



マーシャルアーツ  
エクササイズ



ボルダリング



水中  
ウォーキング



マッサージプール



肩こり・腰痛  
スッキリコース



アクアビクス

# フィットネス 入会キャンペーン

5月・6月スタートの方に限り

5/1(水)~6/30(日) 5/3(金)・4(土)・5(日)は休館日



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



POOL  
キレイな水と明るく清潔な  
25m×6コースのプール

入会金

通常最大22,000円(税込)

0円

キャンペーン期間中の入会がお得!

きらくゆ入浴券  
+  
3枚プレゼント

※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。

SPORTS & AMENITY  
PAL PORT  
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  
【営業時間】 月~土 10:00~22:30  
日・祝 10:00~18:00  
【休館日】 5/3(金)・4(土)・5(日)  
【受付】 10:00~21:00 日曜・祝日10:00~16:00

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

