

豊富で多彩なレッスンプログラム!!

ペアールだから自分にあったプログラムを**選べる**楽しめる!!

施設見学随時OK!!
悩む前にはまず
来て、見て、体感
してください!!

スタジオ 2012年1月～3月のレッスンスケジュール

プール 2012年1月～3月のレッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日・祝日
9:15～ 骨盤リセット+エアロビクス	9:30～ 骨盤リセット	9:15～ 骨盤リセット+からだほくし	10:00～ 骨盤リセット		
10:30～ エアロ&ヨガ	10:15～ 中年のための スリムエアロ	10:15～ はじめてエアロ	10:45～ ZUMBA	10:30～ 肩こり・腰痛ヨガ	10:30～ からだほくし
12:00～ ZUMBA	11:30～ オリジナル エアロビクス	11:15～ のびのびストレッチ	11:00～ エアロビクス	11:10～ エアロビクス	11:10～ エアロビクス
13:00～ コア エクササイズ	12:25～ エアロビクス	12:00～ 格闘	11:45～ エアロビクス	11:50～ 格闘	11:50～ 肩こり・腰痛ヨガ
14:00～ ベリーダンス フィットネス	13:05～ 格闘	13:30～ からだほくし	13:30～ からだほくし	13:30～ エアロビクス	13:30～ エアロビクス
	13:45～ のびのびストレッチ	14:15～ ひきしまお膳	14:00～ 気功 太極拳	14:10～ エアロビクス	14:10～ 格闘
	15:30～ 太極拳		14:50～ 格闘	16:10～ 格闘	16:30～ バーベル
18:30～ ヨガ& ピラティス	18:30～ ゆるヨガ	18:30～ 太極拳	18:15～ エアロ&ヨガ	17:40～ エアロビクス	18:20～ 格闘
19:45～ ZUMBA GOLD	19:40～ ボディメイク エアロ	19:00～ 肩こり・ 腰痛ヨガ	19:45～ エアロビクス	20:15～ エアロビクス	
20:45～ バーベル	20:35～ からだほくし	20:15～ ZUMBA	20:20～ 格闘	20:55～ 格闘	

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
11:20～ アクア エクササイズ					
12:00～ はじめて クロール	12:00～ 水中 ウォーキング	12:00～ ステップアップ 普遊ぎ	12:00～ アクア エクササイズ	12:10～ 水中 ウォーキング	12:10～ 水中 ウォーキング
15:00～ バタフライ キック	15:00～ 普遊ぎ キック	15:00～ 普遊ぎ キック	15:00～ 気軽に 水慣れ	12:45～ アクア エクササイズ	
15:30～ はじめて バタフライ	15:30～ はじめて 普遊ぎ	15:30～ はじめて 普遊ぎ	15:30～ はじめて クロール		
			20:15～ はじめて 普遊ぎ		
			20:00～ チャレンジ スイム		

- は、インストラクターが横について基礎から学べるサポートレッスン (JOYBEAT) です。
- マスター会員、ジム・スタジオ会員の方の自由参加プログラムです。
- マスター会員、プール会員の方の自由参加プログラムです。

※スケジュールはイメージです。多少変更となる場合がございますので、館内のレッスンスケジュール、ボードにてご確認ください。

ダブルスタジオ

地域最多のレッスン本数!! 週65本以上



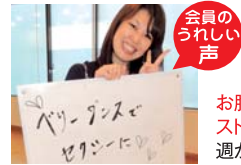
まったく動けなくても大丈夫!!
初心者・中高年の方でも参加しやすく、インストラクターが隣で教えてくれる少人数サポートクラス (JOYBEAT) をたくさん用意しています。私たちと一緒に始めましょう!!

いつ来ても自分に合ったプログラムが楽しめる!!



肩こりも解消!!ウエストサイズ ダウン!!

最初の入会目的は、肩こり解消でした。スタジオレッスンに参加することで気持ち良く汗をかき、肩こりも今は気にならなくなりました。そして何よりうれしいことに、はけなかった私のお気に入りのパンツがはけるようになりました。



ベリーダンス フィットネス
お腹周り、腰周りを激しく動かしたりねらせたりするのでウエストが細くなる感じがします。くびれたウエストラインを目指し毎週かかさず参加しています♪



11月の10日からは11月の10日まで、はげやうにやがたうん成功しました。

トレーニングジム

フィットネスクラブが初めての方でも安心のサポートシステム

生活習慣が改善!!

ペアールに通うようになり1日の生活のリズムができ、食事の時間や内容なども自然と気をつけるようになりました。4ヶ月で体重7kg減量、健康診断の結果も良くなり、血糖値のヘモグロビンA1cの値も7.6%が5.9%まで下がってきました。これからも運動・食事に気をつけて健康を維持していきたいです。

会員のうれしい声



トレーナーは全員専門知識を持った社員スタッフ!!



皆様のちょっとした疑問や不安にお答えし徹底サポート。

エクササイズプール

水のパワーを最大限に生かせるアクアエクササイズが17種類!! つらい腰痛・膝痛・肩こりに負けない自分を取り戻す!

『もう年だから〜』と、自分の可能性に年齢制限をつけていませんか?

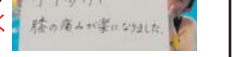


「孫に刺激を受けて泳ぎたくなったの」「65年間一度も水に浮いたことがないのだけど、どうしても浮いてみたい」と、いくつになっても夢や目標を持ち挑戦する人は輝いています。ぜひ、毎日成長し続ける自分に、いつまでも挑戦していきましょう。



水中ウォーキングで膝痛解消!!
旅行中に膝が痛くなり病院の先生にプールをすすめられました。水中ウォーキングに参加するようになり膝周りの筋肉が強くなり痛みもなくなりました。

会員のうれしい声



無理なく4kg減量!!
体重が増えダイエットを考えていた時に友達からすすめられ水中ウォーキングを始めました。インストラクターから歩き方を教わり、3ヶ月続け無理なく4kg痩せることができました。こんな事ならもっと早くから始めとき良かった♪

地域の皆さまとともに18年 これからもペアールは、はじめてフィットネスを応援します。

料金システム (月会費)

ジム・スタジオ会員 4,725円 利用時間内ジム・スタジオをご利用いただけます。	プール会員 3,150円 利用時間内プールのみ、ご利用いただけます。	マスター会員 6,300円 利用時間内、全施設ご利用いただけます。
---	---	--

今なら
50% OFF

はじめてフィットネス応援キャンペーン
ジム・スタジオ会員の場合 月会費3ヶ月で(1月・2月・3月)で 7,086円
マスター会員の場合 月会費3ヶ月で(1月・2月・3月)で 9,450円

※キャンペーン適用には6ヶ月間の継続利用条件がございます。(6ヶ月未満で退会された場合は、正規料金との差額を頂戴いたします)

ご入会時に必要なもの (はじめてフィットネス応援キャンペーン対象者)

入会金 通常6,000円 →0円	登録料 通常3,675円 →0円	月会費3ヶ月分 ジム・スタジオ会員……………7,086円 プール会員(2ヶ月分)……………6,300円 マスター会員……………9,450円	身分証明書	クレジットカード	認印
------------------------	------------------------	--	-------	----------	----

※入会申込時の諸費用は現金でお支払いいただき、4ヶ月目(プール会員は3ヶ月目)からの月会費はお手持ちのクレジットカードにて自動引き落としさせていただきます。

各エリアのご利用時間

※最終入場時間:閉館1時間前

ご利用エリア	ご利用時間			
ジム スタジオ	平日	9:00 ~ 22:00		
	土	10:00 ~ 20:00		
	日・祝日	10:00 ~ 19:00		
プール	月	9:00 ~ 13:15	14:45 ~ 16:30	18:15 ~ 22:00
	火	9:00 ~ 10:15	11:45 ~ 13:15	14:45 ~ 18:00
	水		11:45 ~ 16:30	18:15 ~ 22:00
	金	11:45 ~ 13:15	14:45 ~ 16:30	20:00 ~ 22:00
	土	12:00 ~ 20:00		
	日・祝日	10:00 ~ 19:00		
	講座実施の為 ご利用制限が ございます			

◆入会受付時間 平日 9:30~20:30・土曜 9:30~18:00・日曜 10:00~17:00

◆定休日/毎週木曜日 その他、年末年始12/29~1/3、お盆、GW、施設点検日、イベント実施日等

お客様の快適性を考えペアールは定員数を設けております。定員に達した時点で募集を締め切らせていただきます。誠に勝手ではございますが、何卒ご理解の上ご了承ください。

Peare CHUKAI **ペアール中海** 〒683-0811 米子市錦町3丁目77番地
TEL.0859-35-5991

