

1プログラム ¥1,000 トライアル ▶▶ 期間 2018年4月1日~4月14日

# PROGRAM ¥1,000 TRIAL

◀◀ 1プログラムが1,000円で受けられます! ▶▶

## 入会特典

4月中にご入会の方  
入会金 > ¥0

先着20名  
オリジナルTシャツ &  
タオルプレゼント

## プログラム紹介



### TRX

#### TRX

重力と自重を利用し、数百種類のエクササイズを行うことができます。アスリートはもちろん、運動を始めたばかりの方でも短時間で効果的なトレーニングを実現できます。



### TRX Functional

#### TRX ファンクショナルトレーニング

より機能的な身体作りを目指す方向け。ロープやボールなど様々な器具を使って、楽しく全身を鍛えるサーキットトレーニングです。



### Pilates

#### ピラティス

体への負担をかけずにコア（体幹）を鍛えるエクササイズ。歪みや姿勢の改善にも効果的で痩せやすい身体へと近づくことができます。



### Hatha Yoga

#### ハタヨガ

基本的なヨガのポーズをゆっくりとしたペースで行うヨガ。初めての方から経験者まで、全ての方に適したクラスです。



### Inner Journey Yoga Stretch

#### インナージャーニーヨガストレッチ

安定したコア（体幹）を作り、背骨・肩甲骨・股関節などを柔軟にしスペースを広げていくストレッチクラスです。



### Restorative Yoga

#### リストラティブヨガ

リラクゼーションを与えてくれる癒しのヨガ。ひとつのポーズで10~20分ほど休息することで神経系を鎮め、深いリラクゼーションを体感することができる究極のリラックスヨガです。

※ここで紹介しているのはプログラムの一部です。



PAL-BALL  
CLASSIC

キャンペーン期間 2018年4月1日~4月14日

0466-35-8686

所在地：藤沢市鶴沼海岸 1-16-14  
Mail : info@pal-ballclassic.com  
H P : www.pal-ballclassic.com



HERE  
グッデスサーフショップ2F