— パルバルクラシック —

SPRING 新春4周年 キャンペーン CAMPAIGN

申込開始 2020年1月6日 10:00～

| 期間 | 2020年1月7日～2月28日

入会特典

1月中にご入会の方
入会金＆1月会費 0円
＋
・CLASSIC オリジナルタオル
・super.natural ウエア 1万円チケット
・Hydro Flask® 16oz プレゼント*

＊数に限りがございます、カラーの選択は出来ません。

キャンペーン内容

実施期間中、4レッスンを¥1,000(税抜)

期間：2020年1月7日～2月28日(初回レッスン時要予約)

Trial Schedule

●TRX ●ヨガ ●その他トレーニング

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9:30-10:15 ウォーキング&ストレッチ	11:00-11:30 ウォーキング	10:30-11:15 TRX Basic	10:15-11:15 Pilates	CLOSE	10:15-11:30 Ad Yoga	8:00-9:15 ハタヨガ
10:30-11:30 TRX ファンクショナル	11:30-12:15 TRX Basic	11:30-12:00 ケトルベル	11:30-12:30 TRX ファンクショナル		11:45-12:45 TRX Fit	9:30-10:30 TRX Fit
13:00-14:15 美脚尻ヨガ	12:30-13:30 I J Pilates	11:30-12:45 I J Yoga S	12:45-13:15 コンディショニング		13:00-13:45 コアトレーニング＆G.F Easy	10:45-11:30 ケトルベル＆G.F Easy
13:30-14:15 TRX Basic	19:30-20:15 サーキットT	12:45-13:30 G.F Easy & Lower Body	13:00-14:15 Active Yoga Ad Yoga		13:00-14:15 アシュタンヨガB	11:30-12:00 ストレッチ
14:30-15:15 サーキットT		19:30-20:00 クイック TRX			19:00-19:30 Animal Flow	15:20-15:50 GYMエクササイズ
		20:00-20:30 GF エクササイズ			19:45-20:45 TRX ファンクショナル	16:00-17:15 リストラティブヨガ

・サーキットT（サーキットトレーニング）・GF エクササイズ（Goodbye Fat エクササイズ）・**G.F Easy**（Goodbye Fat Easy）・アシュタンヨガ B（アシュタンガヨガ ビギナー）・I J Pilates（Inner Journey Pilates）・I J Yoga S（Inner Journey Yoga ストレッチ）・Ad Yoga（Adjustment Yoga）

PAL-BALL CLASSIC

毎年人気の新春入会キャンペーン！

4周年キャンペーン4レッスン 1,000円トライアル！

2019年1月6日(月)お申し込みスタート！

ご予約・お問い合せはコチラ

パルバルクラシック 検索

Tel: 0466-35-8686

▲ホームページ QRコード

プログラム紹介

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 " ヨガの基本を知ることが出来ます。ハは「太陽（吸う息）」、タは「月（吐く息）」を意味し、全てのヨガの流派のルーツとされ、体の動きと呼吸を組み合わせた最初の行法と言われている。心身のこわばりや、思考の緊張を解放していきます。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。

アシュタンガヨガ

" 決まったポーズを、呼吸と動きを連動させて順番通りに行うスタイル " ポーズからポーズへ呼吸と動きを合わせて流れるように体を動かす。ダイナミックでエネルギッシュなポーズが多く、集中力とパワーを養うことが出来、レッスン後は爽快感を得られるでしょう。丁寧に指導していきますので、はじめての方から経験者の方までご参加いただけます。

Inside Flow

音楽とビートに合わせて体を動かしながら、綿密に計算されたシークエンスを繰り返し練習し、最後は参加者全員で創り上げる新しい形のヨガ。一体感や達成感、音楽とフローの間にある動的な瞑想に、魂の底から震え湧き出る感覚や感情を楽しみましょう。

Adjustment Yoga

身体の歪みや癖を修正し、左右のバランスを整えて、より効果的なポーズを取っていくクラスです。普段の生活の中・スポーツの特異性で崩れてしまって身体のバランスをヨガで修正・調整していきましょう。

Inner Journey Yoga ストレッチ

安定した体幹（= コア）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、筋肉や脳などの緊張＆弛緩ストレッチクラスです。ヨガ後、スムーズにカラダが動くことを感じやすいので特にカラダのメンテナンスをされたい方・スポーツをされている方・ヨガを深めたい方・関節可動域の新たな感覚を感じたい方にオススメです。

Animal Flow

地面に両手両足を着いて行うグラウンドベースのムーブメントプラクティスで自体重だけを利用したクラスになります。ムーブメントのベースは様々なプラクティスからインスピレーションを受けた動きから構成され、人間という動物の機能を向上させることを目的とします。柔軟性・筋力・コーディネーション力を磨くのに最適！

リストラティブヨガ

" 深い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。ポーズを行う際には、ブランケットやボルスター・ブロックなどのプロップスに身をゆだねて完全なリラックス状態をつくります。

コンディショニング

ストレッチポールを使用して筋肉を動かしながらほぐします。筋肉の弛緩・柔軟性の向上・可動域の改善や身体のリラックスを目的としたクラスです。

TRX

TRX トレーニングの目標は " 動きを良くすること " 人間の動作を基盤にしたトレーニングを行うことで、より良く動き、より高いレベルに挑戦出来るよう導きます。それが、機能的能力向上に繋がり、最終的には、より充実した人生に繋がります。体力・筋力レベルに合わせて適切な負荷を設定出来るのでどなたでもご参加いただけます！ Basic/Fit/Strong、３つのクラスを用意。初めての方は Basic からご参加ください。

TRX ファンクショナル

より機能的な身体作りを目指す方向け。ロープやポ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クラスです。

Goodbye Fat エクササイズ

短時間（30分）の中にスクワット・ジャンプ・ランニングなど様々なエクササイズを行い、脂肪燃焼と体力向上を目指すグループフィットネスです。道具は使わず自重のみ！その人のレベルに合ったエクササイズが選べるので、運動初心者からアスリートまでいっしょに参加することが出来ます。

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 " 筋肉を肥大させるトレーニングのような大きな負担をかけることなく、細くしなやかな筋肉を作りあげることができる。体のコアが鍛えられるため、歪みや姿勢の改善に効果的で、プロポーションを気にする女性からも人気が高く、多くのスポーツ選手がピラティスを取り入れている。

GYM エクササイズ

体操器具を利用して楽しく身体を動かしながら体幹強化や筋力アップを目指します。有酸素運動効果もあるのでシェイプアップも期待できます！

運動レベル	★ 初級	★★ 中級	★★★ 上級