6/29土・30日 10:00〜16:00

26周年記念大感謝祭!!
無料体験デー開催

詳細はWEBで！ SGCスポーツプラザ 検索

●要予約のレッスンに関しては事前にご予約をお願い致します。（先着順）●当スケジュールは6月22日（土）現在のものです。予告なく変更になる場合がございます。

6/29土 10:00〜16:00

GYM ジム

成人

◉無料開放
■10:00〜16:00

◉ボディデザインプラン 無料測定（体組成測定）
■10:00〜16:00
・体脂肪率・内臓脂肪量・骨量
・筋肉量・体成分バランス

◉体力測定
■10:00〜16:00
・握力・背筋力・長座体前屈・垂直跳び
・閉眼片足立ち

◉お腹＆二の腕シェイプトレーニング
要予約 》各定員5名
■10:00〜11:00 ■14:00〜15:00

STUDIO スタジオ

成人

◉プラーナヨガ
要予約 》定員30名
■10:30〜11:30

◉エアロ初級
要予約 》定員30名
■11:45〜12:45

◉ズンバ
要予約 》定員30名
■13:00〜14:00

お子様

◉こども体操教室体験
（4歳〜小学3年生）
要予約 》定員20名
■14:30〜15:30

POOL プール

成人

◉無料開放（成人限定）
■10:00〜16:00

◉アクアビクス
要予約 》定員30名 ■12:50〜13:50

◉成人 フィンスイム
要予約 》定員20名 ■14:00〜14:45

◉成人 水泳
要予約 》定員20名 ■15:00〜16:00

お子様

◉水中運動会 ※ただし幼児は保護者同伴となります
（3歳〜小学6年生）
要予約 》定員40名 ■10:00〜12:30

◉チャレンジスクール
（3歳〜小学6年生）
要予約 》各定員40名
■14:00〜15:00 ■15:00〜16:00

お子様の「水中運動会」と「チャレンジスクール」は 》フロントにて直接お申し込み下さい

6/30日 10:00〜16:00

GYM ジム

成人

◉無料開放
■10:00〜16:00

◉ボディデザインプラン 無料測定（体組成測定）
■10:00〜16:00
・体脂肪率・内臓脂肪量・骨量
・筋肉量・体成分バランス

◉体力測定
■10:00〜16:00
・握力・背筋力・長座体前屈・垂直跳び
・閉眼片足立ち

◉お腹＆二の腕シェイプトレーニング
要予約 》各定員5名
■10:00〜11:00 ■14:00〜15:00

STUDIO スタジオ

成人

◉リトモス
要予約 》定員30名
■10:10〜11:10

◉ボルドブラ
要予約 》定員30名
■11:20〜11:50

お子様

◉こどもバレエ体験
（3歳〜小学3年生）
要予約 》定員15名
■12:10〜12:55

◉こどもバレエ発表会
（クラシカルバレエ佐野）
■12:55〜13:25
日頃の練習の成果を披露します。
お子様の真剣な演技がご覧いただけます。

POOL プール

成人

◉無料開放（成人限定）
■10:00〜16:00

◉アクアビクス
要予約 》定員30名 ■12:30〜14:00

お子様

◉スイミング体験
（3歳〜小学6年生）
要予約 》定員各30名
■10:00〜11:00 ■11:00〜12:00

◉ベビースイミング体験
（6ヶ月〜3歳）
要予約 》定員15名 ■11:00〜12:00

入会キャンペーン 6/22土▶8/30金

※但し月会費2ヶ月分前納及び金融機関からの口座引落しの手続きが必要になります。
※平成25年3月1日以降、当クラブの会員だった方は対象外となります。

入会金 通常価格 ~~5,000円~~〜 **100%OFF**

更に 成人の方は 1ヶ月分会費 **無料**

POOL プール

月々5,775円でお好きな［レッスン+プール］が使い放題!!

開放感溢れるドーム型プール。自由遊泳と、コーチに習うスイミングスクール。

人気急上昇 週替わりアクアレッスン
毎週替わるレッスンにせひご期待下さい！

水 19:30〜20:15（45分）

アクアビクス	運動量:★〜★★★	対象:初心者・中級者
お気軽アクア	運動量:★★	対象:初心者・中級者
水中ダンベル	運動量:★★	対象:初心者・中級者
格闘燃焼アクア	運動量:★〜★★★	対象:初心者・中級者
アクアミット	運動量:★★	対象:初心者・中級者

※レッスン・プログラムはH25.6.22現在のものです。
※各レッスン・プログラムの詳細はWEBで！

GYM ジム

月々5,250円で最新鋭の［ハイテクトレーニングマシン］が使い放題!!

最新鋭トレーニングマシン完備。インストラクターが丁寧に指導します。

ボディデザインプラン（体組成測定）
「体重」「皮下脂肪の量」「内臓脂肪の量」「体脂肪率」「筋肉の量」「基礎代謝量」等々、これらを測定し
◎なぜ痩せにくいかがわかる
◎自分の強い部位、弱い部位が数値でわかる
◎自分に適したトレーニングがすぐわかる
これらの情報をもとに、最も効率のよいトレーニングメニューをご提案いたします。

フジ医療器最新 マッサージチェア 会員になると無料
増台しました！
疲労回復
疲れた筋肉をもみほぐし、血行やリンパの流れもスムーズ！

STUDIO スタジオ

月々5,775円でお好きな［レッスン+ジム］が使い放題!!

最新音響と関節にやさしいフロアにて、週36本の多彩なレッスンをチョイス！

ZUMBA（ズンバ） ラテンのリズムで楽しく脂肪を燃焼させる 45分 60分

RITMOS（リトモス） シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム 60分

HIPHOP（ヒップホップ） ダンスの振付を楽しむレッスン 60分

掲載以外にもいろいろなレッスンが盛りだくさん。その他レッスンや詳細はWEBで!! SGCスポーツプラザ 検索

運動する、会話する、自信をもつ、こども達の可能性は無限に広がる！

キッズスクール募集

ご見学受付中!!
●組み合わせ・併用も出来ます
●料金・時間・曜日などお気軽にお問い合わせ下さい
●表示料金は1ヶ月分です

今なら 入会金 通常~~5,000円~~ **0円**

キッズヒップホップ

音楽に合わせてカラダを動かそう！
ストリートダンスの基礎＆リズム感を楽しみながら学ぶことができます。
対象 4歳〜小学3年生 定員各20名
火土 17:00〜18:00（60分）
¥5,775（週1回）
¥6,825（週2回）

空手

強いカラダを作ろう！
武道を通じて礼儀やマナー精神力を身につけます
対象 4歳〜小学3年生 定員25名
月 17:10〜18:10（60分）
¥5,250（週1回）
※指定用品を別途ご購入いただく必要があります。

スイミング

キレイな水で泳ごう
こども（スイミング）
対象 3歳〜
月〜日
¥5,775〜
※指定用品を別途ご購入いただく必要があります。

ベビー（親子）
対象 6ヶ月〜
水 11:00〜11:45（45分）
日 11:15〜12:00（45分）
¥6,825（月6回）
ベビーは親子で水遊びを楽しむことから。
スクールを通じて気の合うママ友が増えます

体操

定員各20名
「逆上がり」「跳び箱」など多彩なメニューです
対象 2歳半〜5歳
土 15:50〜16:50（60分）
¥5,775（週1回） ¥6,825（週2回）
対象 4歳〜小学3年生
水木金 17:00〜18:00（60分）
土 14:15〜15:15（60分）
※指定用品を別途ご購入いただく必要があります。

バレエ

しなやかなカラダを作ろう！
クラシックバレエの基礎を楽しく学びます
対象 3歳〜小学3年生
月 16:00〜17:00（60分） ¥6,825（週1回） 定員15名
※指定用品を別途ご購入いただく必要があります。

ライフスタイルに合わせた会員メニュー

営業時間 ●月〜土・祝 10:00〜23:00 ●日曜日 10:00〜19:00

レギュラー会員	どちらの会員の方も	アンダー25会員	ウィークエンド会員	スタジオ会員	プール会員	ジム会員	90分会員 1日1回90分のご利用
8,400円	佐野やすらぎの湯 15回/月まで 入浴無料	6,300円 ※25歳以下のお客様が対象となります。	4,900円 ※土・日・祝日のみのご利用となります。	5,775円	5,775円	5,250円	5,250円 ※90分を超えた場合は、30分ごとに210円加算となります。
ジム / プールレッスン（コーチ付） / スタジオレッスン / 自由水泳	体組成測定（ボディデザインプラン） 月1回無料	ジム / プールレッスン（コーチ付） / スタジオレッスン / 自由水泳	ジム / プールレッスン（コーチ付） / スタジオレッスン / 自由水泳	ジム / スタジオレッスン	プールレッスン（コーチ付） / 自由水泳	ジム	ジム / プールレッスン（コーチ付） / スタジオレッスン / 自由水泳

SGCスポーツプラザ

お気軽にご連絡下さい
栃木県佐野市小中町207番地　佐野やすらぎの湯となり
TEL.0283-24-5222
SGCスポーツプラザ 検索
http://www.sgc207.com

営業時間
月〜土 祝 10:00〜23:00 施設利用22:30まで
日曜日 10:00〜19:00 施設利用18:30まで

AED 設置しています

ご入会方法
◎フロントまでお越しください。
「月会費（2ヶ月分）」「事務手数料（2,100円）」「金融機関お届け印」「口座番号が分かるもの（通帳・カード等）」をご持参下さい。
●指定金融機関
栃木銀行/足利銀行/群馬銀行/佐野信用金庫/ゆうちょ銀行
※15日以降に入会される方は、当月会費が半額となります。（成人会員のみ）
※タトゥー・いれずみのある方入会不可
※口座のない方入会手続き不可