

# 私の街のフィットネス

## SGC SPORTS PLAZA



初めてでも安心

充実のサポート

リーズナブルな  
コース選択

### 成人

ジム GYM

月々5,400円で目的に合わせたフィットネスマシンが使い放題!!

マンツーマンでトレーニングを徹底サポート

## サポトレ

- 個人の目標・目的に合わせたメニュー
- 完全マンツーマンでのトレーニング
- アンチエイジング(抗老化)にも効果的

期間限定お試し価格!

4月28日(金)まで

1回30分 **¥2,700** (税込)

要予約。フロントにてお申込下さい。



### プール POOL

月々5,940円でお好きな  
[レッスン+プール]が使い放題!!

#### 水中運動プログラム



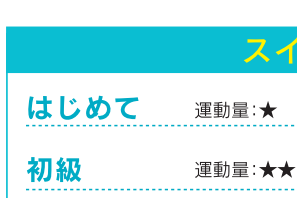
#### 水中ウォーキング

運動量:★



#### お気軽アクア

運動量:★★



#### アクア コンディショニング

運動量:★★

#### スイムレッスン

はじめて 運動量:★ 中級 運動量:★★★

初級 運動量:★★ 上級 運動量:★★★★

### スタジオ STUDIO

月々5,940円でお好きな  
[レッスン+ジム]が使い放題!!

#### おすすめレッスン

#### 格闘技系 エクササイズ



#### <エアロキックボクシング>

金 13:15~14:00(45分)

エアロとキックやパンチをミックスでおこなう簡単な脂肪燃焼の高いプログラムです。

#### <カーディオキックボクシング>

土 12:10~12:40(30分)

基本のキック、パンチと簡単なコンディショニングを組み合わせ、シェイプアップ、ストレス解消もでき、どなたでも楽しめるクラスです。

#### YOGA系 エクササイズ



#### <プラーナヨガリラックス>

月 13:00~14:00(60分)

ゆったりとした呼吸法とポーズでコリや滞りを取り除き全身を巡るエネルギー(プラーナ)の流れを整えていきご自身の身体と心と向き合う時間を楽しみましょう。

#### <アカンダヨガベーシック>

金 19:30~20:30(60分)

[ヨガ]が本来意味するさまざまな要素をバランスよく取り入れ、身体に負担の少ないアライメントとは何か、リラックスするとはどういうことなのかを身体で感じるレッスンです。

※掲載以外にもいろいろなレッスンが盛りだくさん。各レッスン・プログラムの詳細はWEBで!

### 会員コース

営業時間

●月~土・祝 10:00~23:00

●日曜日 10:00~19:00

※掲載内容は平成29年4月1日現在のものとなります。

**レギュラー会員**  
8,640円

ジム フールレッスン  
スタジオレッスン 自由水泳

レギュラー+シニア  
アンダー25会員特典  
佐野やすらぎの湯  
15回/月まで  
入浴無料

体組成測定  
月1回無料

**シニア会員**  
7,020円

ジム フールレッスン  
スタジオレッスン 自由水泳

**アンダー25会員**  
6,480円

ジム フールレッスン  
スタジオレッスン 自由水泳

**ウィークエンド会員**  
5,040円

ジム フールレッスン  
スタジオレッスン 自由水泳

**スタジオ会員**  
5,940円

ジム  
スタジオレッスン

**プール会員**  
5,940円

プールレッスン  
自由水泳

**ジム会員**  
5,400円

ジム

**90分会員**  
5,400円

ジム フールレッスン  
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 TEL.0283-24-5222

SGCスポーツプラザ 検索

http://www.sgc207.com

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

#### ご入会方法

[月会費(2ヶ月分)] [事務手数料(2,160円)]  
[身分証明書・健康保険証等]  
[金融機関お預け印] [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/ゆづりちよ銀行  
※15日以内に入会される方は、当会員登録が  
半額となります。(成人会員のみのみ)  
※トウラー-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

