

私の街のフィットネス

初めてでも安心

リーズナブルなコース選択

充実のサポート

日曜施設体験

参加費無料 一般の方も大歓迎!

要予約、定員になり次第締切となります。



6/4[日]

特別レッスン開催! フィンスイム

プール
POOL

14:30~15:00【定員:15名】
足ひれを使用したレッスンです。

全て事前予約となります。
詳しくはお問い合わせください。

スタジオイベント開催!

スタジオ
STUDIO

※全て事前予約となります。詳しくはお問い合わせください。

エアロ&トレーニング

10:30~11:30
【定員:30名】
【対象】
成人(高校生以上)



30分の有酸素運動と30分の筋力トレーニングのコラボレーションです。初心者の方もお気軽にご参加ください。

キッズ運動遊び

11:45~12:45
【定員:10名】
【対象】
4歳~小学3年生



体を上手に動かせる能力を高めるトレーニングをします。まずは、楽しく色々な運動をしてみよう!ご参加お待ちしております。

6/11[日]

特別レッスン開催! インターバルスイム

プール
POOL

14:30~15:00【定員:15名】
1本1本フォームに気を付けて泳ぐレッスンです。

全て事前予約となります。
詳しくはお問い合わせください。

スタジオイベント開催!

スタジオ
STUDIO

※全て事前予約となります。詳しくはお問い合わせください。

プラチナエアロ

10:30~11:30
【定員:30名】
【対象】
成人(高校生以上)



基本のエアロビクスの動きを楽しみながらたくさん汗を流せる内容です。お気軽にご参加ください。

大人のHIPHOP

11:45~12:45
【定員:30名】
【対象】
成人(高校生以上)



未経験の方、初心者の方でも楽しめる大人のヒップホップです。お気軽にご参加ください。

6/18[日]

特別レッスン開催! 水中整体

プール
POOL

14:30~15:00【定員:5名】
マンツーマンで、水の浮力を利用した整体を行ないます。

全て事前予約となります。
詳しくはお問い合わせください。

スタジオイベント開催!

スタジオ
STUDIO

※全て事前予約となります。詳しくはお問い合わせください。

やさしいHIPHOP

10:30~12:00
【定員:30名】
【対象】
成人(高校生以上)



ダンスの基本のリズムとステップを丁寧に教えます。楽しくダンスしましょう。

プラーナヨガリラクセス

12:15~13:15
【定員:30名】
【対象】
成人(高校生以上)



ゆったりとしたポーズと呼吸を行ない、体と心をヨガでリフレッシュ&リセットしませんか?初心者・男性にもオススメです!

6/25[日]

特別レッスン開催! スタート&ターン

プール
POOL

14:30~15:00【定員:15名】
スタートとターンの練習を行ないます。

全て事前予約となります。
詳しくはお問い合わせください。

スタジオイベント開催!

スタジオ
STUDIO

※全て事前予約となります。詳しくはお問い合わせください。

リトモス新曲

10:15~11:15
【定員:30名】
【対象】
成人(高校生以上)



7月から始まるリトモスの新曲を一早く皆様にお届けします。ぜひ、お楽しみに♪

幼児親子体操教室

11:30~12:30
【定員:10名】
【対象】
3歳~年長の親子



親子一緒にスキンシップやコミュニケーションをとり、簡単な動きで安全に楽しく全身を動かしましょう。

4日間共通!! 時間 10:00~17:00

ジム GYM **ジム無料開放!!**

初めての方でも安心!

インストラクターがマシンの
使い方をサポート致します。

※要予約となります。詳しくはお問い合わせください。

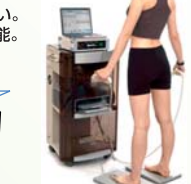


あなたの本当の体がわかる!

最新体組成測定器

ボカ エックス2
BoCA x2

- 測定結果がとても見やすく、わかりやすい。
- 高精度設計により、より正確な測定が可能。
- 体質改善のための運動メニューをその場でご提案できます。



※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6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 プールレッスン
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
※70歳以上のお客様が対象となります。
ジム プールレッスン
スタジオレッスン 自由水泳

アンダー25会員
6,480円
※25歳以下のお客様が対象となります。
ジム プールレッスン
スタジオレッスン 自由水泳

ウィークエンド会員
5,040円
※土・日・祝日のみのご利用となります。
ジム プールレッスン
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
※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
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

http://www.sgc207.com

SGC

ご入会方法
月~土 祝 10:00~23:00
日曜日 10:00~19:00
施設利用22:30まで
施設利用18:30まで

指定金融機関

栃木銀行/足利銀行/群馬銀行/
佐野信用金庫/ゆづりよ銀行
※15日以内に入金される方は、当月会費が
半額となります。(成人会員のみ)
※タトゥー・入れ墨のある方入会不可
※口座のない方入会手続き不可