


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(土)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:★

うぎょうき体操
運動量:★

アクアビクス
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

燃焼系 エクササイズ

〈ステップ〉
① 19:30~20:30(60分)
呼吸をしながら、段の昇り降りを繰り返す有酸素運動です。効率よく脂肪を燃焼していきます。

〈ファットバーンエクストリーム〉
② 12:00~12:40(40分)
その名の通りファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大の大変パワフルなプログラムで人気を集めています。また、筋力向上、体力向上にも非常に効果的です。

リラクゼーション系 エクササイズ

〈プラーナヨガリラクセス〉
③ 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〉
④ 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、リラクセスとはどういうことなのかを身体で感じるレッスンです。

SGCゴルフガーデン リニューアルオープン!!!

R&A 公認球使用
公式競技でも使用できる
ボールで練習して
上達しよう



NEWボール導入
(ダンロップ スリクソン 公認球)
マット総入れ替え!!

営業時間

季節・天候により
営業時間は変更になります。

平日
朝6:00~夜10:30
[正午~1時はメンテナンス・クローズ]

土日祝
朝5:30~夜10:30

料金 (入場料無料) 地域最安値

現金	400円/50球 [1球8.0円]
プリペイドカード	※クラブハウスにカード販売機がございます。
1,000円/150球 [1球6.7円]	5,000円/1,100球 [1球4.5円]
3,000円/600球 [1球5円]	10,000円/2,500球 [1球4.0円]

最新除菌装置 アクアクリンシステム

大好評!

- 安全
- きれい
- 優しい



アクアクリンシステム導入後の 会員様の声をご紹介します

- 子どもが小さいので、最新のシステムで浄化・除菌されていると聞き、安心・信頼できます。
- 25メートル先まで見渡せる透明度、気持ちよく泳ぐ事が出来て、最高です。
- 髪や肌にも変化を感じています。肌のかさつきや、髪の毛のきしみを感じなくなりました。

XXIO X 試打会開催!!

GDO クラブ 高価買取

4/20(金)・21(土)

13:30~18:00 10:30~18:00



協賛:ダンロップ

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30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 プールレッスン スタジオレッスン 自由水泳	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円増となります。 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

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

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、当月会費が半額となります。(成人会員のみのみ)
※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