

かなんぴあで運動を始めよう！



夏の入会キャンペーン!
期間 7/1 WED 31 FRI まで 先着 50 名様
はじめての 2ヶ月 おトク!
月額 2,980円
フィットネス会員
スイミングスクール

※退会より6カ月以内の再入会には、特典適用はいたしません。※別途、会員証発行手数料1,650円(税込)が必要です。



まずはお電話ください!
0721-90-4800
詳しくはホームページをご確認ください。 かなんぴあ 検索
〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1371

夏の短期・体験教室 受付中!

4日間集中Aコース

【開催日時】 7/28(火)～7/31(金)
【開催時間】 10:15～11:15
【参加費】 6,000円(税込)
【定員】 25名
【対象】 3歳～小学生
本 科 生 : ひよこ～5級
一 般 : 初めての方～25M以上クロールが泳げる方

4日間集中Bコース

【開催日時】 8/4(火)～8/7(金)
【開催時間】 10:15～11:15
【参加費】 6,000円(税込)
【定員】 25名
【対象】 3歳～小学生
本 科 生 : ひよこ～5級
一 般 : 初めての方～25M以上クロールが泳げる方

スイミング

記号	クラス名	期間	時間	対象	参加費(税込)	定員
C	授業内体験 7月度	6/30(火)～7/25(土)	各クラスの授業時間に準ずる	3歳～小学生 ※はじめての方～バタ足ができる方	5,760円	各クラス 2名
D	授業内体験 8月度	7/28(火)～8/29(土)				各クラス 2名

体操

記号	クラス名	期間	時間	対象	参加費(税込)	定員
F	授業内体験 (キンダー)7月度	6/30(火)～7/25(土)	火 16:00～17:00 土 10:00～11:00	3歳～小学1年生	4,800円	各クラス 2名
G	授業内体験 (ジュニア)7月度		火 17:15～18:15 土 11:15～12:15	小学1年生以上		各クラス 2名
H	授業内体験 (キンダー)8月度	7/28(火)～8/29(土)	火 16:00～17:00 土 10:00～11:00	3歳～小学1年生		各クラス 2名
I	授業内体験 (ジュニア)8月度		火 17:15～18:15 土 11:15～12:15	小学1年生以上		各クラス 2名

※表示価格は全て税込価格です。

営業時間
火～金 9:00～22:00 土・日・祝 9:00～19:00
入会受付時間
火～金 9:30～21:00 土・日・祝 9:30～18:00
定休日
毎週月曜
(月曜日が祝日の場合は翌平日が定休となります)





初心者でも楽しい豊富なプログラム

その他多数プログラムがございます。詳しくはお問い合わせください。



フラダンス

それぞれの方のレベルに合った指導で、初心者の方から上級者の方まで安心して始められます！



ズンバ

ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンス・フィットネスプログラム」です。



シンプリーエアロ

基本動作で体力作りしながらエアロビクスに慣れるクラスです。



ボディアタック

効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。



ボディパンプ

専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。ウエイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られます。



ボディコンバット

「キックボクシング」「空手」「太極拳」等の動作に音楽をミックスした新しいグループエクササイズ。



ヨガ

リラックスしやすい音楽の中でストレッチを行い疲労回復、柔軟性向上、ストレス発散！心身ともにリフレッシュ！



ボディバランス

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。

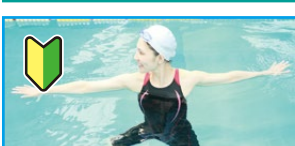


充実設備で楽しく
健康生活スタート！



クロール初級

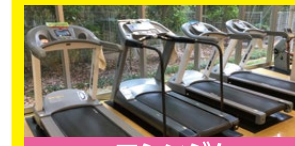
泳ぎの基礎であるクロールの腕と足の動作を練習します。



ウォーク&ジョグ

水中をただ歩くだけでなく、ヒザを高く上げて歩いたり、体のさまざまな部位を鍛えることができます。

最新の設備で快適フィットネス



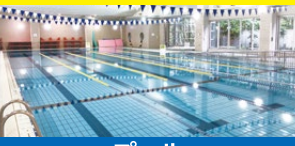
マシンジム

初心者の方、使い方がわからない方は、スタッフがしっかりサポートします。



スタジオ

脂肪燃焼プログラムや、ヨガなどのカルチャープログラムを楽しむことができます。



プール

のびのびと楽しめる本格温水プール(25m×5コース)。水温・水質のチェックを徹底して行っております。



リラックス

運動の後は気泡プールでリラックス。血行促進、美肌にも効果があります。

■大人会員種別 プログラムも参加できる会員制！利用時間内はいつでも利用可能！

種別	対象	月会費(税込)	施設利用時間
レギュラー会員 ※65歳以上の方、障がい者の方は 証明書提示にて適用	町民	5,720円	【火～金】9:00～22:00 【土・日・祝】9:00～19:00 全ての施設をご利用いただけます。
	町外	7,480円	
	町民	※65歳以上の方、 障がい者の方 2,860円	
	町外	※65歳以上の方、 障がい者の方 4,510円	
ナイト会員	町民	3,960円	【火～金】20:00～22:00 全ての施設をご利用いただけます。
ホリデー会員	町民	3,960円	【土・日・祝】9:00～19:00 全ての施設をご利用いただけます。
アンダー39会員 ※年齢確認できるものを提示にて適用	町民	※16歳～ 39歳の方 2,860円	【火～金】9:00～22:00 【土・日・祝】9:00～19:00 全ての施設をご利用いただけます。

※16歳以上の方が対象となります。(但し、高校生は利用可) ※プール・マシンジムの利用は、施設利用時間の30分前までとなっております。

1回ずつのご利用もOK!

温水プール

大人620円(税込)

マシンジム

大人520円(税込)

お得な回数券もあります！

※詳しくはお問い合わせください。

ご入会時に必要なもの

月会費2ヶ月分 16日スタートの場合1.5ヶ月分	会員証発行料 1,650円(税込)	公的証明書 (運転免許証・マイナンバーカード等)
銀行・郵便局の通帳	左記通帳届出印鑑もしくは キャッシュカード	

*Pay-easy (ペイジー) サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに該当のキャッシュカードにより口座振替のお申し込みができる大変便利なサービスです。尚、金融機関、お時間には一部ご利用の制限がございます。事前に施設へお問い合わせください。

●フィットネス会員は16歳以上の方が対象となります(但し、高校生は利用可)。●1回ずつご利用・お支払いいただける都度利用制度もございます。●月会費は自動引き落としとなります(一部お取り扱いのできない金融機関もございます)。●ご入会手続きには、運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、特別永住者証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書)をお持ち願います。また、18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方が申込人となり、保護者の方の公的証明書が必要となります。●スイミングスクールのみ休会制度があります。●イベント等により時間を変更する場合がありますので館内掲示にてご案内いたします。
※表示価格は全て税込価格となります。



ココロとカラダ
を育む

子どもスクール



スイミングスクール

スイミングスクールは初心者から上級者まで年齢と体力に応じた段階別指導をいたします。

今、お持ちの水着で
ご参加いただけます。



クラス	対象	曜日	時間
幼児	3歳 ↓ 小学 2年生	火	16:00～17:00
		水	14:45～15:45
		金	15:30～16:30
		土	10:00～11:00
		土	16:00～17:00
月額料金			
町内	5,440円	町外	5,760円

クラス	対象	曜日	時間
児童 上級 5歳 中学生		火	17:15～18:15
		水	16:00～17:00
		金	17:15～18:15 16:45～17:45
		土	11:15～12:15 12:30～13:30 17:15～18:15

体操教室

子どもたちの心とからだの調和をはかり、豊かな人生を歩む基礎づくりとなる体育・スポーツ教室。

今、お持ちの運動着で
ご参加いただけます。



料金 町内 町外 共に 14,150円 通常期:全12回/3ヶ月

クラス	対象	曜日	時間
キンダー	3歳(入園児)～ 小学1年生	火	16:00～17:00
		土	10:00～11:00



クラス	対象	曜日	時間
ジュニア	小学1年生～	火	17:15～18:15
		土	11:15～12:15

その他 有料教室も実施!

対象 16歳以上

※回数と料金については期によって変動いたします。※詳しくはお問い合わせください。

カラオケ教室

全4回/2ヶ月

曜日	水曜日(第1・3週目)
時間	11:00～12:00
料金	会員・会員外 4,800円

ヨガ教室

全7回/2ヶ月

曜日	水曜日
時間	初級 9:20～10:40 中・上級 11:00～12:20
料金	会員 4,950円 会員外 7,150円

フラダンス教室

全6回/2ヶ月

曜日	火曜日
時間	1ヶ月目(第2・3・4週目) 2ヶ月目(第1・2・3週目) 10:30～11:30
料金	会員・会員外 4,800円

太極拳(初級)(中・上級合同)

全7回/2ヶ月

曜日	木曜日
クラス	初級 12:30～13:00 中・上級 12:30～13:30
料金	初級 会員 3,300円 会員外 5,500円 中・上級 会員 4,950円 会員外 7,150円

絵手紙教室

全4回/2ヶ月

曜日	水曜日(第2・4週目)
時間	10:00～12:00
料金	会員・会員外 4,800円

書道教室

全4回コース・全6回コース/2ヶ月

曜日	第2・3・4火曜日
時間	9:30～11:30
料金	会員・会員外 4回コース 5,000円/月 6回コース 6,600円/月

各種教室 1回授業内体験

好評受付中! 各教室体験のご予約はお電話でもお申し込みいただけます。お気軽にお問い合わせください!