

応援します！
明日に続く
運動習慣
なんと！
会員継続率 **98.1%**
※2023年4月～2024年3月の月平均実績



元気な毎日を
始めよう！

春の入会キャンペーン！

フィットネス会員
スイミングスクール
ダンススクール

初月度月会費 ▶

期間
0円
3/30 [日] まで
先着
50名様

※特典適用には、期間中のお申し込み後、6ヶ月継続在籍いただくことが必要です。※退会より6ヶ月以内の再入会者には、特典適用はいたしません。※特典入会後、6ヶ月経過せずに退会された場合は、月会費減免分を違約金としていただきます。

大人のみ **1回授業内体験受付中!** ※お一人様1回限り※異なる教室の体験は複数体験可能
※各クラスの実施日時等の詳細はお問い合わせください。
ヨガ・太極拳・カラオケ・書道・フラダンス・バレエ ※子どもは対象外 **体験料(税込) 660円**

1回授業内体験のみ 河南町民・在勤・在学の方は 各種体験料が上記より **半額**
1回体験 当日入会で **体験料 キャッシュバック!** ※1回授業内体験が対象となります。



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

春の短期・体験教室

好評受付中! ※ご予約後、1週間以内のご入金をお願い致します。



記号	クラス名	日数	期間	時間	定員	対象	参加費(税込)
A	3日間集中 プールデビュー	3日間	3/26(水)~28(金)	10:30~11:30	30名	【一般】3歳~小学生 ※はじめての方~12.5Mバタ足ができる方	4,950円
B	授業内体験幼児 3月度	1ヶ月 (月4回)	3/1(土)~28(金)	お時間に関しましては、施設へ直接お問い合わせください。	各曜日各クラス 2名	【一般】3歳~小学生 ※はじめての方~12.5Mバタ足ができる方	5,760円
C	授業内体験児童 3月度				各曜日各クラス 2名	【一般】小学生以上 ※クロールが12.5M以上泳げる方	
D	授業内体験幼児 4月度		各曜日各クラス 2名		【一般】3歳~小学生 ※はじめての方~12.5Mバタ足ができる方		
E	授業内体験児童 4月度		各曜日各クラス 2名		【一般】小学生以上 ※クロールが12.5M以上泳げる方		

記号	クラス名	日数	期間	時間	定員	対象	参加費(税込)
F	授業内体験キッズ 3月度	1ヶ月 (月4回)	3/1(土)~25(火)	お時間に関しましては、施設へ直接お問い合わせください。	各曜日各クラス 2名	3歳~小学1年生	4,800円
G	授業内体験ジュニア 3月度				各曜日各クラス 2名	小学1年生以上	
H	授業内体験キッズ 4月度		各曜日各クラス 2名		3歳~小学1年生		
I	授業内体験ジュニア 4月度		各曜日各クラス 2名		小学1年生以上		

継続特典あり! ※3日間もしくは授業内体験にご参加された方が対象です。
詳しくは施設にお問い合わせください!

※表示価格は全て税込です。

営業時間
火~金9:00~23:00 土・日・祝9:00~19:00
※2025年4月より 火~金は9:00~22:00までに変更となります。
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)



公共施設ならではの低価格帯!

河南町民の16歳~39歳の方もしくは65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!

なんと **2,860円** (税込) 月会費

※河南町民の大人会員様(フィットネス会員)は、ふれあいの湯を平日に限り無料でご利用いただけます。

初心者でも楽しい豊富なプログラム

フラダンス

それぞれ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!

スンバ

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。

シンブリーエアロ

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。

ボディバンプ

専用のバーベルを使ったスタジワークアウトです。ウェ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。

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。

クロール初級

泳ぎの基礎であるクロールの腕と脚の動作を練習します。

アクアジョギング

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。

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。

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。

クラス	対象	曜日	時間	クラス	対象	曜日	時間	
幼児	3歳 ~ 小学 2年生	火	16:00~17:15	児童 上級	5歳 ~ 中学生	火	17:15~18:30	
		水	14:45~16:00			水	16:00~17:15	
		金	15:30~16:45			金	17:15~18:30	
		土	10:00~11:15			土	16:45~18:00	
			16:00~17:15				土	11:15~12:30
							土	12:30~13:45
							土	17:15~18:30

月額料金 町内 5,440円 町外 5,760円

ダンススクール

音楽に合わせて柔軟体操などの、ウォーミングアップを行います。ダンスの基本である、音楽に合わせたリズム練習や、振り付け練習!いろいろな曲を使って楽しくおこないます。



月額料金 町内 町外 共に 4,950円

クラス	対象	曜日	時間
入門クラス(4歳~小学2年生)		水	15:00~16:00
低学年クラス(小学3年生~)		水	16:10~17:10
高学年クラス		水	17:20~18:20

体操教室 通常期:全12回/3ヶ月

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。



料金 町内 町外 共に 14,150円

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
ジュニア	小学1年生~	火	17:15~18:15
		土	11:15~12:15

最新の設備で快適フィットネス!

マシニング

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。

リラクゼーション

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 ※2025年4月より火~金は22:00までに変更となります。

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】9:00~23:00 【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	2,860円	
	町外	4,510円	
ナイト会員	町民	3,960円	【火~金】20:00~23:00 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	2,860円	【火~金】9:00~23:00 【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・マシニングの利用は、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)

マシニング
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。

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。 ※河南町民・在勤・在学の方は各種体験料が半額となります。 ※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

大人バレエ教室 全4回/2ヶ月

曜日 金曜日(第2・4週目) 時間 9:15~10:00

料金 会員・会員外 4,800円

フラダンス教室 全6回/2ヶ月

曜日 火曜日1ヶ月目(第2・3・4週目)
2ヶ月目(第1・2・3週目)

時間 11:00~12:00

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 火曜日 12:30~13:00
木曜日 12:30~13:30

時間 11:00~12:00

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

ヨガ教室 全7回/2ヶ月

曜日 水曜日

時間 9:30~10:50

料金 会員 4,950円
会員外 7,150円

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!

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・保険証等)
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(一部お取り扱いは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、保険証、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。