

応援します！
明日に続く
運動習慣
なんと！
継続率**98.0%**
※2024年4月～2025年3月の月平均実績

ココロとカラダ

夏のスタート
キャンペーン！

好評につき期間延長！
※7月スタート者様に
限ります。
期間 **7/31(木)まで** / 先着**50名**様

フィットネス会員
スイミングスクール

初月度
月会費 **0円**

※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必要があります。※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。

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
大人のみ 1回授業内体験受付中! 660円 (税込)
※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。

1回授業内体験 半額
河南町民・在勤・在学の方は
各種体験料が上記より

1回体験 当日入会で 体験料
※1回授業内体験が
対象となります。
キャッシュバック!

充実の夏

絵手紙教室
無料体験
日程 7/23(水) 定員 先着10名
時間 10:00～12:00
※お電話又は
フロントにて

夏の短期体験教室

受付中!

短期 **スイミング4日間集中コース**

期間 **A 7/29(火)～8/1(金) B 8/5(火)～8/8(金)**
時間 **10:15～11:15** 参加費 **5,500円(税込)** 定員 **各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

体験 **スイミング 授業内体験** 参加費 **5,760円** (税込) 定員 各月・各曜日 2名

記号	クラス	期間	時間	対象
C	7月度	7/1(火)～7/26(土)	火 16:00～17:00	土① 10:00～11:00
D	8月度 幼児	7/29(火)～8/30(土)	水 14:45～15:45	土② 16:00～17:00
E	9月度	9/2(火)～9/27(土)	金 15:30～16:30	

3歳～小学生
※はじめての方～
バタ足ができる方が対象

体験 **体操教室 授業内体験** 参加費 **4,800円** (税込) 定員 各月・各曜日 4名

記号	クラス	期間	時間	対象
F	7月度 キンダー	7/1(火)～7/26(土)	火 16:00～17:00 / 土 10:00～11:00	3歳～小学1年生
G	7月度 ジュニア	7/29(火)～8/30(土)	火 17:15～18:15 / 土 11:15～12:15	小学1年生以上
H	8月度 キンダー	7/29(火)～8/30(土)	火 16:00～17:00 / 土 10:00～11:00	3歳～小学1年生
I	8月度 ジュニア	7/29(火)～8/30(土)	火 17:15～18:15 / 土 11:15～12:15	小学1年生以上
J	9月度 キンダー	9/2(火)～9/27(土)	火 16:00～17:00 / 土 10:00～11:00	3歳～小学1年生
K	9月度 ジュニア	9/2(火)～9/27(土)	火 17:15～18:15 / 土 11:15～12:15	小学1年生以上

継続入会特典 短期・体験からの継続入会で 月会費初月度 **無料!**





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！

※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。

なんと
月会費

2,860円

(税込)

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。フィットネスプログラムです。



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オワークアウトです。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。

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	2,860円	
	町外	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	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。

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。

月額料金 町内 5,440円 町外 5,760円

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

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 土	16:00～17:00 10:00～11:00
ジュニア	小学1年生～	火 土	17:15～18:15 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。
※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。

8月より開講！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

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

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

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 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	クラス	時間	料金(会員)	料金(会員外)
木曜日	初級	12:30～13:00	3,300円	5,500円
	中・上級	12:30～13:30	4,950円	7,150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 6回コース 6,600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、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。
------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------	-----------	------------------------------	--