

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

新春
2026

HAPPY NEW FITNESS

キャンペーン
フィットネス会員様対象

12.26 [金] >>> 2026.2.11 [水・祝]

2ヶ月
おトク！
月額 **2,980円**

在籍条件なし！

2026年1月2月使い放題
申込期間 12.26 [金] >>> 2026年1.25 [日]

2026年2月3月使い放題
申込期間 2026年1.27 [火] >>> 2.11 [水・祝]

※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。※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

詳しくはコチラ



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。

シンプルエアロ

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足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。

■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。



※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)



充実の教室が盛りだくさん！
今年ハ
スキルUPの年！！

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

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

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

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

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

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

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

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！

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。

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。

2026年 新しいこと がなんぴあで 始めてみよう！

スイミングで
カゼを
ひかない
カラダに！

体操で
バランス感覚・
集中力
アップ！

今年も元気にココロとカラダをたくさん育もう！

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
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

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 17:15～18:15
		金	16:45～17:45
		土	11:15～12:15 12:30～13:30
		土	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。

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