

# スタートキャンペーン!

フィットネス会員・  
スイミングスクール・ダンススクール

好評につき  
期間延長

期間 **5/16** [木]まで

5月度スタート者様に限ります。

初月度月会費 ▶

# 0円

※特典適用には、期間中のお申し込み後、2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、2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。

スポーツを楽しむ季節がやってきた!

まずは  
お試し

## 各種体験実施!

期間 **5/16** [木]まで  
定員制の為、受付できない場合もございます。

### 1週間体験受付中!

フィットネス  
[マシンジム・スタジオ・プール] 体験料(税込) **990円**  
※お一人様1回限り。



### こどもの日 家族プール特別割引!

開催日 **5/5** [日] こどもの日  
時間 **10:00~17:00**  
対象 **河南町在住の3歳~小学生**  
料金(税込) 小学生以下 通常1回 **310円 ▶ 無料**  
※小学3年生以下のおさまの利用は保護者の同伴が必要です。(保護者1名につき子ども3名まで) ※保護者はお一人様1回620円(税込)の利用料が別途かかります。※小学4年生以上は保護者の同伴なしで利用可能。  
※河南町在住がわかる証明資料をご提示ください。※詳しくはお問い合わせください。

### 大人のみ 1回授業内体験受付中!

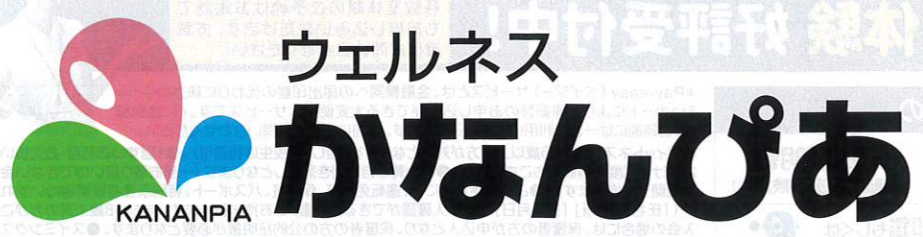
ヨガ・太極拳・カラオケ・書道・フラダンス・バレエ ※子どもは対象外 体験料(税込) **660円**  
※お一人様1回限り ※異なる教室の体験は複数体験可能 ※各クラスの実施日時等の詳細はお問い合わせください。

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。

〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1371



営業時間	火~金9:00~23:00 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)



# 公共施設ならではの低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら  
全施設・プログラム  
利用可能!

なんと  
月会費 **2,860円** (税込)

※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。

## 最新の設備で快適フィットネス!

 <b>マシンジム</b> 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。	 <b>スタジオ</b> 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。	 <b>プール</b> 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。	 <b>リラククス</b> 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。
--	--	--	---

## 初心者でも楽しい豊富なプログラム

 <b>フラダンス</b> 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!	 <b>サンバ</b> 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。	 <b>シンプリーエアロ</b> 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。	 <b>ボディアタック</b> 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。	 <b>ボディコンバット</b> 「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。
 <b>ボディパンプ</b> 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。	 <b>ヨガ</b> 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!	 <b>ボディバランス</b> 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。	 <b>クロール初級</b> 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。	 <b>アクアジョギング</b> 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。

種別	月会費	施設利用時間
レギュラー会員	5,720円(税込) ※河南町民以外の方は6,930円(税込)	【火～金】 9:00～23:00
65歳以上・障がい者の方 レギュラー会員	2,860円(税込) ※河南町民以外の方は3,960円(税込)	【土・日・祝】 9:00～19:00
ナイト会員 平日の夜ご利用の方へおすすめ	3,960円(税込) ※河南町民以外の方は5,060円(税込)	【火～金】 20:00～23:00
ホリデー会員 土・日・祝ご利用の方へおすすめ	3,960円(税込) ※河南町民以外の方は5,060円(税込)	【土・日・祝】 9:00～19:00

※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。

クラス	対象	曜日	時間
幼児 3歳 ～ 小学 2年生		火	16:00～17:15
		水	14:45～16:00
		金	15:30～16:45
		土	10:00～11:15 16:00～17:15
児童 上級 5歳 ～ 中学生		火	17:15～18:30
		水	16:00～17:15 17:15～18:30
		金	16:45～18:00
		土	11:15～12:30 12:30～13:45 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
低学年クラス(4歳～)		水	16:00～17:00
高学年クラス		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	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

## 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・動・在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。

<b>カラオケ教室</b> 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 <b>4,800円</b>	<b>大人バレエ教室</b> 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 <b>4,800円</b>	<b>ヨガ教室</b> 全7回/2ヶ月 曜日 水曜日 時間 9:30～10:50 料金 会員 <b>4,950円</b> 会員外 <b>7,150円</b>
<b>フラダンス教室</b> 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 <b>4,800円</b>	<b>太極拳(初級)</b> 全7回/2ヶ月 (中・上級合同) 曜日 初級 12:30～13:00 木曜日 中・上級 12:30～13:30 料金 初級 会員 <b>3,300円</b> 会員外 <b>5,500円</b> 中・上級 会員 <b>4,950円</b> 会員外 <b>7,150円</b>	<b>書道教室</b> 2回コース・3回コース/1ヶ月 曜日 第2・3・4火曜日の月2回もしくは月3回 時間 9:30～11:30 料金 会員・会員外 2回コース <b>2,500円/月</b> 3回コース <b>3,300円/月</b>

## 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。

参加費無料

第11回

# 子どもゆめづくり フェスティバル

おい、  
みんな!!  
ぷくぷく  
ドームに  
いこう!!  
ミニSL  
のろう!!



ミニSLとはいえ石炭で走行  
します。煙や匂いに本物の  
スケールを感じて下さい。  
(ミニSLは天候により中止  
することもあります。)



日時:令和6年5月11(土) 13時~15時

場所:ぷくぷくドーム

主催:河南町民生委員児童委員協議会

「イベント紹介」 (ぶくアリーナは、**うわぐつ**  が必要です)



ゲームであそぼう (石川地区・中村地区)



金魚すくい (白木地区)



小麦粉ねんどであそぼう (河内地区)



紙であそぼう (大宝地区)



「イベントマップ」

駐車場

