

初心者大歓迎

正会員

デイトム
会員

ナイト会員

フィットネス
会員

パパママフィットネス
会員

ママスイミング
会員

スポーツクラブ(中学生～80才の方)学生さん・ご家族様が会員なら割引あり

①フィットネスエリア

月～金曜日 11:00～21:00 土曜日 11:00～17:45

最新マシンフルラインナップ



スタジオプログラム

②プールエリア

月～金曜日 11:00～13:00/14:00～21:15 土曜日 11:00～17:45

水泳プログラム 30以上



水泳指導

歩行専用プール

フリー水泳

サウナ

ジャクジー

③共通利用



更衣室

運動後に
リフレッシュ



お風呂

※休館日は営業カレンダーに準じます。※正会員(学割)の中学生はプールエリアのみ利用可能となります。

会員種別	月～金曜日 11:00～14:00	月～金曜日 14:00～18:00	月～金曜日 18:00～21:30	土曜日 11:00～18:00	お子様のスクール レッスン時間限定
正会員					
正会員(学割)	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③
正会員(ファミリー)					
デイトム会員	① ② ③			① ② ③	
ナイト会員			① ② ③	① ② ③	
フィットネス	① ③	① ③	① ③	① ③	① ③
フィットネス(デイトム)	① ③			① ③	
フィットネス(アフター)		① ③		① ③	
フィットネス(ナイト)			① ③	① ③	
パパママフィットネス会員					① ③
ママスイミング会員					② ③

OPEN～
CLOSE

正会員 8,200円

— 学生の場合は(中学生以上) — — ご家族が会員の場合は2人目以降 —

正会員(学割) 5,000円

正会員(ファミリー割) 5,300円

昼間のみ

デイトム会員 7,650円

初心者でも安心プログラムです

夕方から

ナイト会員 7,650円

初心者～上級者まで対応しています

フィットネス
のみ利用

フィットネス会員 5,500円

フィットネス(デイトム) 5,000円

フィットネス(アフター) 4,500円

フィットネス(ナイト) 5,000円

お子様と同じ時間に パパママフィットネス会員 3,200円 ママスイミング会員 3,200円

お子様が 親子コース 幼児コース 学童コース キッズ体操 キッズダンス の週1回で通われている方限定

お子様のレッスン時間内でご利用頂けます。週2回以上ご希望の方は、正会員(ファミリー割)をご利用下さい。

◎表示金額は全て税込価格となります。

スポーツクラブ南光

〒176-0021 東京都練馬区貫井4-28-6 TEL 03-3999-7650



<http://www.s-nanko.com/>

入会手続きに
必要なもの

●銀行または郵便局の口座番号・届出印
●写真2枚 3cm×3cm ●月会費2ヶ月分

●幼児・学童コースのみ指定用品あり
●営業時間 月～金 10:00～21:30/土 10:00～18:00

