

君たちも
ヒーローの一員だ。

作ろう！
HOS友
夏までに！



お子様は友達が多いほど刺激を受ける。

お子様は好奇心が旺盛で、周りの環境に様々な影響を受けます。特に友達からはたくさんの情報や刺激を受け成長します。スポーツが苦手なお子様でも、みんなと楽しくスポーツをすることで、自然とスポーツの楽しみや喜び、苦手意識を克服できるようになります。初めから上手くやろうと思わず、楽しむことを目標にHOSの新しい友達になりませんか？

体操教室



みんな仲良しだから
このチームワーク。

スイミング教室



先生はやさしくて
みんなでワイワイ。

スポーツを通じて友達たくさんできるかな？

2015年
HOS ジュニア

◎各教室の詳しいスケジュールは
裏面をご覧ください。

1日体験教室

体験教室実施期間
5/13~26*
6/10~23*

体操 + スイミング の セット体験がお得！

1種目受講 1,000円
2種目 受講なら 1,500円

セット体験の割引特典はスイミング教室、体操教室の同時お申し込みに限ります。

各体験教室参加修了後、
本科クラスにご入会手続きいただくと

早い方がおトクな

入会特典

即日~1週間以内
のご入会で

入会金
通常 4,320円
事務手数料
通常 3,240円

0円

全種目共通

スターターセット

体操教室
指定ユニフォーム
(上・下)

スイミング教室
指定水着・
キャップ

※別途送料がかかります。

即日入会者限定 上記特典に加え 初月度会費(1種目) 5,000円、2種目同時なら 10,000円！

思い立ったらスグに始められる！ スイミング、体操の「本科」は、月の途中からでも始めていただけます。

お申し込み・お問い合わせは 東大阪市下小阪 2-11-7 [受付時間] (月~土) 10:00~19:00・(日・祝) 10:00~16:00

HOS 小阪スイミングクラブ ☎06-6722-8003 HOS 小阪体操教室 ☎06-6724-0372

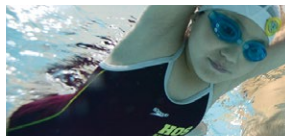
学校に慣れてきたら HOSではじめよう!

HOSならではの「魅力」。

HOS体操教室では、子どもに合わせた練習を大切にしています。跳箱は7セット、鉄棒は4セットあるので子どもは自分のレベルにあった器具で効率的に練習できます。これらの器具を使用できるのもフットサルコート一面の広さがあるからです。また、HOS水泳教室には“フィンスイミング日本選手権2位”、“日本選手権出場(バタフライ50m)”、“競泳ワールドカップ出場”など確かな実力を持ったコーチ陣が揃っています。さらに将来プロを目指す子どものための「選手コース」があるのも当クラブならではの。ただ単に記録だけを追い求めるのではなく、いかに水泳を好きになってもらえるかを考えながら指導しています。

スイミングで「心身」を鍛える。

水の中では浮力が働くため、水泳は体への負担が比較的小さいスポーツです。成長期の子どもの関節や骨に負担をかけずに運動できるという大きな魅力があります。さらに、身体の片側を主に使うスポーツとは違い、左右対称の動きを繰り返すため、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長にゆがみが起こりにくいという利点もあります。当クラブでは水泳の上達はもちろんのこと、基礎体力作りや協調性・社会性を育むことも目的としています。



そのために、子どもに楽しく水泳のレッスンを受けながら、「できた!」という達成感をたくさん感じていただけるよう努めています。

体操で「身に付く」チカラ。

体操は、跳箱、鉄棒、マット運動を通じて、跳ぶ・回転する・バランスをとるなど、ほかの専門スポーツに生きる身体作りの基礎が養われます。特にマット運動では逆さになることや力の入れ方、思うようにからだを動かすことを学び、さまざまな運動に通じる動きを習得することができ、総合的な運動能力の向上につながります。近年は身体の硬い子が多く、さまざまな動きを上手に作れないこともあり、普段の生活の中でも動作がぎこちないと感じる子どもが多々います。



そのためレッスン前の柔軟体操では、普段使う機会の少ない身体の隅々の筋肉や腱までをしっかりとかすように努めています。

2015年 HOS ジュニア 1日体験教室のご案内

期間: '15 5/13(水)・26(火)・6/10(水)・23(火)

記載されている金額は全て税込みです。

◎下記の表からご希望の体験日を選び、各教室までお申し込みください。 ※各時間定員になり次第、締め切らせていただきます。 ※体験当日は案内・事前説明のため、レッスン開始時間の15分前にご来館ください。 ※同一種目の複数受講はできません。

スイミング教室

<http://www.kosaka-swim.com>

HOS小阪スイミング 検索

1日体験: 5月 日程: 5月13日(水)~5月26日(火) 定員: 各3名

1日体験: 6月 日程: 6月10日(水)~6月23日(火) 定員: 各3名

週1コース 7,020円/月 週2コース 8,640円/月 週3コース 10,800円/月
中高校生 フリー 6,480円/月 選手コース 9,720円/月

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
8:55~10:00							3歳~小学生	
9:55~11:00							3歳~小学生	3歳~小学生
10:55~12:00							5歳~小学生	育成級
11:55~13:00							育成級	育成級
12:55~14:00							選手コース	選手コース
13:55~15:00							水慣れコース	水慣れコース
14:55~16:00							自由遊泳	
15:55~17:00								
16:55~18:00								
17:55~19:00								
19:00~20:00								
20:00~21:00								
21:00~22:00								

※金曜日の中高生コースのみ19:30~20:30

小阪スイミングクラブ ☎06-6722-8003

体操教室

エアコン完備!!

<http://www.hos-taisou.com>

HOS小阪体操教室 検索

1日体験: 5月 日程: 5月13日(水)~5月26日(火) 定員: 各3名

1日体験: 6月 日程: 6月10日(水)~6月23日(火) 定員: 各3名

週1コース 5,400円/月 週2コース 8,640円/月 週3コース 11,880円/月

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
9:00							
9:55							
10:00							
10:55							
11:00							
11:55							
12:00							
12:55							
13:00							
13:55							
15:00							
15:55							
16:00							
16:55							
17:00							
17:55							
18:00							
18:55							

小阪体操教室
(小阪カルチャースクール)

☎06-6724-0372

思い立ったらスグに始められる!

スイミング、体操の「本科」は、月の途中からでも始めていただけます。

フットサル教室

<http://www.futsal-yaenosato.com>

HOS小阪フットサル 検索

小阪フットサルスクール ☎06-6721-9613

テニス教室

エアコン完備!!

<http://www.kosaka-tennis.com>

HOS小阪テニス 検索

小阪テニスクラブ ☎06-6722-8005

カルチャー教室

<http://www.kosaka-culture.com>

HOS小阪カルチャースクール 検索

小阪カルチャースクール ☎06-6724-0372

1日体験教室 ご参加までの流れ

- まずはお電話で空き状況をご確認ください。
- そのままお電話で予約完了!
(直接窓口にてご予約もOK!)
- 体験当日は、レッスン開始の15分前までに
ご来館ください。
- レッスンを
楽しんで
ください!

近鉄奈良線
「八戸ノ里」駅より3分

徒歩

「送迎バス」
あり!

週1 820円
週2 1,640円
週3 2,460円

曜日(月~金)によってルートが変わります。

大阪商業大学

河内永和

河内小阪

八戸ノ里

若江岩田

中央環状線

大阪樟蔭女子大学

体操教室
小阪ゴルフクラブ

HOS

布施高ランド

立体駐車場
紀陽銀行

無料駐車場
地域最大級の250台!

ゆったり見学
ギャラリースペース
レッスン中のお子様の様子を
ご覧いただけます。

キッズスペースで
小さなお子様も安心!

ゆったりスペースだから
初心者でも駐車しやすい!

HOS
コール

お子様の入退館をメールで通知!

お子様だけで通われた時に会員カードを通すと、登録された保護者の方の
メールアドレスへ通知が届く安心システムです。

無料