

水泳を楽しく学ぶことで 心身の健康は育まれます。

HOSスイミングのいいところ

- ① オゾンシステムで、肌にやさしい水を使用しています
- ② 経験豊富なコーチ陣が丁寧にレッスンをを行っています
- ③ お子様たちの成長を真剣に考えるクラブです

子どもスイミング



本科クラス

50年の実績!!充実設備でご安心いただけます!HOS小阪スイミングクラブの進級基準に基づき、対象級・学年に該当するクラスからスタートしていただけます。2ヶ月に1回進級テストを行い、水慣れ・4泳法習得・タイムトライアルにステップアップします。

時間	月	火	水	木	金	土	時間	土	日
14:55~	3歳~小学生(対象級:20~13級)						9:10~	3歳~小学生(対象級:20~13級)	
15:55~	3歳~小学生(対象級:20~10級)						10:10~	3歳~小学生(対象級:20~13級)	
16:55~	年長~小学生(対象級:20~8級)			年長~小学生(対象級:20~6級)			11:10~	対象級12~8級	
17:55~	対象級:7~1級			対象級5~1級			12:10~	対象級7~1級	



水慣れクラス

本科クラスと違い進級テストを行わず遊びながら水を好きになっていくクラスです。水が苦手なお子様にも楽しみながらスイミングに通っていただくことを目的としています。

日時	対象
火・金・土 13:55~	3歳~年長

選手クラス

※詳細はお電話にてお問い合わせください。

小阪スイミングクラブでは、熱心な生徒が集まり、現在3チームに分かれて活動しています。自分のレベルにあったチームで試合出場・ベスト記録の更新を目指し、日々練習を行うクラスです。

中高生クラス

本科クラスを卒業した後も水泳を続けていただけるクラスです。もちろん、初めての方も大歓迎です!クラブ活動・塾との両立ができ、忙しい日々の中でも個人の目標に合わせて練習できます。

中高生クラスの生徒の声



中学生女子

学校のクラブ活動と両立しています。自由出席なので、予定がどこよりも組みやすいです。泳ぐだけでなくコーチとのおしゃべりも楽しいです!



中学生男子

クロールすら泳げませんでしたが、コーチが丁寧に自分に合ったメニューを組み立てて、指導してくれるので、泳げるようになりました!

選手・中高生クラス

体験日から2週間以内のご入会で **入会金&事務手数料 無料!!** HOSオリジナルキャップ **プレゼント!!**

ベビースイミングクラス



赤ちゃんといっしょにできる習い事として人気の高いベビースイミング。内臓器官などの発達により、活動的で体の強い子に育ち、風邪をひきにくい体を作ります。また、プールでの集団生活により、コミュニケーションがはかれ、人見知りをしなくなるなどの効果があります。平日は仕事で子どもと一緒に泳げないパパへ、なんと土曜日にも開講しています!

対象	6ヶ月~3歳未満
開講日	月曜日 11:00~12:00 金曜日 11:00~12:00 土曜日 14:00~15:00
月会費	【フリー出席制】5,500円
持ち物	お子様の水着・キャップ、一緒に入る保護者様の水着・キャップ、バスタオル ※お子様の水着・ギャップ、保護者様のキャップは無料レンタルもご用意しています。

レッスン内容



フリースペースで準備体操

プール入水

水遊びしながら水に慣れていく!基本は、浮く~潜る~水中で身体を動かすこと!ママ・パパと赤ちゃんのスキンシップとおもちゃを使う自由時間もあります!

レッスン後

あたたかいお部屋で赤ちゃんのお着替え

体験日から2週間以内のご入会で **入会金&事務手数料 無料!!** 指定水着・キャップ・アームヘルパー **プレゼント!!**

マタニティスイミング



助産師さんが安心サポートいたします。

マタニティスイミングは妊娠16週から出産直前まで続けていただける水の特性を生かしたプログラムです。安産に向けての体力作りや腰痛、肩こりなど**トラブルを改善**することができます。

対象	妊娠16週経過して、かかりつけ医の許可がある方 ※体験時にも、妊娠経過証明書のご提出が必要です。
開講日	火曜日 14:00~15:00 金曜日 14:00~15:00
月会費	【週1】7,700円 【週2】9,900円
持ち物	水着・キャップ・ゴーグル・バスタオル・妊娠経過証明書 ※体験時の持ち物も同様になります。

妊娠中の不快感からの解放

ストレスを分散できる

プレママ仲間ができる

出産に必要な体力がつく

肥満防止につながる

体験日から2週間以内のご入会で **入会金&事務手数料 無料!!**

ベビースイミング

マタニティスイミング

中高生クラス

選手クラス

無料体験受付中!