HOS住吉スポーツセンター・屋内プール

ジュニア向けスポーツ教室

2025 7～9月度

スイミング スクール

20級制のカリキュラムに沿って効率よく泳力アップ！

■ スクール受講料（月４回）　月額　7,260円
（月８回）　月額　11,880円

■ 指定スイミングキャップ　990円
■ スクール推奨水着（指定ではございません。）
男子　90cm～140cm　3,080円
男子　SS・S・M・L　3,410円
女子　90～cm140cm　4,180円
女子　SS・S・M・L　4,510円

◆私用欠席の際のレッスン振替
私用で欠席される場合、週1回コースは月2回、週2回コースは月4回まで振替が可能です。

◆進級テスト制度について
進級テストは2ヶ月に1回偶数月に行います。

■スイミングスクールクラス表

曜日	クラス	時間	対象	級設定	定員
水	SC7	15：30～16：30	2歳6ヶ月～1年生	20級～10級	40名
	SC8	16：30～17：30	年中以上	20級～10級	50名
	SC9	17：30～18：30	年中以上	9級～S級	60名
木	SD7	15：30～16：30	2歳6ヶ月～1年生	20級～10級	40名
	SD8	16：30～17：30	年中以上	20級～10級	50名
	SD9	17：30～18：30	年中以上	9級～S級	60名
土	SF7	15：00～16：00	2歳6ヶ月～1年生	20級～10級	40名
	SF8	16：00～17：00	年中以上	20級～10級	50名
	SF9	17：00～18：00	年中以上	9級～S級	60名
日	SG1	9：45～10：45	2歳6ヶ月～３年生	20級～10級	50名
	SG2	10：45～11：45	2歳6ヶ月～３年生	20級～10級	50名
	SG3	11：45～12：45	年中以上	12級～6級	60名
	SG4	12：45～13：45	年中以上	9級～S級	60名

ジュニアスイミングの詳しい内容は別紙リーフレットをご確認ください。

親子わくわく運動教室
遊びを通して様々な運動にチャレンジ！

金	10:00～11:00	定員　12名
参加費	月謝制6,600円（４回実施時）	
対象	1歳6ヶ月～3歳11ヶ月保護者	

ジュニアバスケA
HOSバスケットボールスクールの
カリキュラムで着実にステップアップ！

火	16:50～17:50	定員　10名
参加費	月謝制6,160円（４回実施時）	
対象	低学年	

ジュニアバスケB
HOSバスケットボールスクールの
カリキュラムで着実にステップアップ！

火	17:55～18:55	定員　10名
参加費	月謝制7,260円（４回実施時）	
対象	高学年	

ジュニアフットサルA
HOSフットサルスクールのレベルに
合わせた丁寧な指導でスキルアップ！

木	16:40～17:40	定員　10名
参加費	月謝制5,500円（４回実施時）	
対象	年中～小2	

ジュニアフットサルB
HOSフットサルスクールのレベルに
合わせた丁寧な指導でスキルアップ！

木	17:50～18:50	定員　10名
参加費	月謝制6,160円（４回実施時）	
対象	小3～小6	

ジュニア体操教室
マット、鉄棒、跳び箱の３種目を
進級基準に沿って練習します。

木・金	15:30～16:25	定員　20名
参加費	月謝制7,260円（４回実施時）	
対象	年少～小6	

ジュニア体操教室
マット、鉄棒、跳び箱の３種目を
進級基準に沿って練習します。

木・金	16:30～17:25	定員　20名
参加費	月謝制7,260円（４回実施時）	
対象	年少～小6	

ジュニアチアダンス
笑顔と元気があふれる人気のスクールです！
みんなんで仲良く踊りませんか！

土	17:30～18:30	定員　20名
参加費	月謝制7,260円（４回実施時）	
対象	幼児～小6	

ジュニアバドミントン
初心者のお子さまから経験者もお子さままで国体帯
同コーチが指導いたします。

金	15:25～16:35 16:40～17:50	定員　8名
参加費	月謝制6,600円（４回実施時）	
対象	小3～中3	

大阪市内に居住している
小学5年生～中学３年生対象

HOS住吉スポーツセンター・屋内プール

成人向けスポーツ教室

2025 7～9月度

対象年齢　16歳以上　持ち物　■体育館・スタジオ等／室内シューズ、動きやすい服装、タオル、水分補給ドリンク
■プール／水着、スイムキャップ、タオル、水分補給ドリンク

Sports

スキルアップや健康増進、ストレス解消にピッタリ！

卓球(火曜クラス)
初心者から上級者まで丁寧に指導します。

火	9:30～11:45	定員　18名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （都度参加1回1,500円）	
場所	第２体育場	

卓球(金曜クラス)
インターハイ出場経験のあるコーチに
によるキメ細かな指導が人気です。

金	①12:00～13:30 ②13:45～15:15	定員　15名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （都度参加1回1,500円）	
場所	第２体育場	

硬式テニス(初級)
今よりレベルアップしたい方に！

木	10:00～11:30	定員　15名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第１体育場B	

硬式テニス(初級)
楽しみながら技術を向上していきましょう！

水	19:15～20:45	定員　10名
参加費	1,375円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第１体育場A	

硬式テニス(初中級)
習得したショットを決めよう！

金	19:00～20:30	定員　10名
参加費	1,375円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第１体育場A	

バドミントン(初中級)
レベルに応じた練習内容を実施しています。
お気軽にご参加ください。

火	9:30～11:45	定員　60名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第１体育場AB	

バドミントン(中級)
試合を想定した実践的な練習を行います。

火	12:30～14:30	定員　30名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第１体育場B	

バドミントン
レベルに応じた練習内容を実施しています。
お気軽にご参加ください。

水	19:15～20:45	定員　25名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第２体育場	

Ballroom Dance

楽しく踊って、テクニック向上と満足感に溢れる！

社交ダンス(火曜クラス)
プロダンサー井上裕次郎がキレイに
正しく踊れるように指導いたします。

火	16:00～17:00	定員　20名
参加費	1,650円×3ヶ月回数分 （都度参加1回2,200円）	
場所	多目的室	

社交ダンス(土曜クラス)
シニア向けの初心者クラスです。立ち方、
歩き方、身のこなし方など学びます。

土	12:50～14:50	定員　20名
参加費	月謝制4,400円（４回実施時） （都度参加1回1,500円）	
場所	第２体育場	

各教室随時体験募集中！！

Health&Refre

シェイプアップ＆リフレッシュで健康な身体を！

かんたんリズム
リズムに合わせて楽しく身体を動かします。
運動が苦手な方でも簡単です！

火	10:00～11:00	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

姿勢改善・ボディーケア
呼吸を大切に、体幹トレーニングをしていくクラスです。

火	11:10～12:10	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

カラダすっきりエクササイズ
運動に慣れていない方も楽しくエクササイズができ、体幹力・筋力UP・姿勢改善に効果的！

火	13:45～14:45	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

ZUMBA　GOLD
初心者やシニアの方向けに作られたプログラム！

火	15:00～15:50	定員　20名
参加費	800円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

住吉さわやか体操Ⅰ・Ⅱ
ラジオ体操やリズム体操・ストレッチを行う運動入門クラスです。

水	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

健康体操
初めての方でも参加しやすくどなたでもできる「健康、体力作り」のための教室

水	13:15～14:30	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

元気アップ体操
日常生活動作を元気にスムーズに行えることを目指す教室です。

水	14:45～15:45	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

太極拳
呼吸を集中してゆっくりと動いていきます。足腰を丈夫にする効果が期待できます。

木	10:00～11:00	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

はじめてヨガ６０
ひとつひとつのポーズを呼吸に合わせてていねいに行います。

木	11:30～12:30	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

フィットネスステーション
リズムに合わせてウエイトを使い、筋力アップ・シェイプアップを目指す。

木	19:15～20:15	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

ヨガ７０
基本ポーズ、呼吸法を習得するクラス。経験者のステップアップにもお勧めです。

金 日	(金)10:30～11:40 (日) 9:30～10:40	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

やさしいピラティス
体幹を鍛えながらカラダバランスを整えます。初心者向けで安心です

金	12:30～13:30	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

ナニアロハ
フラダンスが初めての方でも気軽にハワイアンの音楽と振付で楽しめる！

金	14:15～15:00	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

はじめてヨガ７０
はじめての方でも身体を動かす楽しさと喜びを味わっていただける教室です。

土	13:10～14:20	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

自力整体
他人の手でなく自分でカラダをケアし、本来の健康なカラダを戻していきます。

日	14:00～15:00	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	スタジオ	

～　教室における注意事項　～

- ■ 教室のお申込みはご本人様のみとなり、代理の方のお申し込みはできません（ジュニアスクールは保護者様）
- ■ 各教室の講師・インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。
- ■ お申込み状況により閉講となる可能性がございます。（各教室に最少遂行人数を設けております。）
- ■ 各教室の講師・インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。
- ■ 定員に達している教室は都度利用できません。また月謝制など一部で都度利用できない教室がございます。
- ■ 教室開始10分を過ぎますと、危険防止のため途中入場はお断りする場合もございます。

Swimming

初心者から上級レベルまで、泳力アップと健康づくりに！

初級スイム
参加される方の泳力に合わせて、指導いたしますので安心です。

火 水	(火) 9:50～10:50 (水)10:50～11:50	定員　16名
参加費	800円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	プール	

中級スイム（火）
４泳法を楽にキレイに泳げることを目指し、ターンまで習得していきます。

火	11:00～12:00	定員　16名
参加費	800円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	プール	

中級スイム（水）
４泳法を楽にキレイに泳げることを目指し、ターンまで習得していきます。

水	12:00～13:00	定員　9名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,500円）	
場所	プール	

AQUA　ZUMBA
水中でズンバを楽しむプログラム！

火	16:10～16:55	定員　20名
参加費	800円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	プール	

少人数制初心者スイム
水慣れから基礎やキック、息継ぎまでの習得を目指していくクラスです。

水	10:00～10:40	定員　6名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,500円）	
場所	プール	

ステップアップスイム
中級者以上向けの４泳法をさらにステップアップしたい方に！

水	13:10～14:10	定員　6名
参加費	月謝制6,600円（４回実施時）	
場所	プール	

アクアパーソナル40
初心者から上級者までマンツーマン指導！

水	14:15～14:55	定員　1名
参加費	１回4,800円	
場所	プール	

エンジョイミット
ミットを使用して水の抵抗を高め、筋力アップ目指します！

金	10:15～11:00	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	プール	

アクアダンス
水中でリズムに合わせてダンスを楽しみます。

金	11:10～11:55	定員　20名
参加費	600円×3ヶ月回数分（都度参加１回1,100円）	
場所	プール	

少人数制スイムスクール
基本的な考え方や身体の使い方から泳法を習得します。

土	12:15～13:15	定員　7名
参加費	月謝制6,600円（４回実施時）	
場所	プール	

教室ご参加方法

① 本紙の一覧表からご参加希望の教室をピックアップ！
② 都度利用の場合は、教室当日に施設１階の受付窓口にてお申込み・お支払ください。
③ 施設の１階の受付窓口にて「教室受講申込書兼承諾書」をご記入ください。
④ 受講料は、施設の１階受付窓口にてお支払いください。

教室の参加には「教室料金」と右記の「施設利用料」がかかります。

施設区分	年齢区分	1回券（施設利用料）	施設区分	年齢区分	1回券（施設利用料）
スタジオ（ジム）	65歳以上	300円(税込)	プール	65歳以上	350円(税込)
	65歳未満	600円(税込)		65歳未満	700円(税込)

教室参加時の施設ご利用時について

教室申込時は施設利用料のお支払いはありませんが、教室当日に施設に入場するさる際は、窓口券売機にて施設利用券を購入いただき、各施設の受付に施設利用券の提示をしていただきます。

HOS 住吉スポーツセンター・屋内プール

お問合わせはこちらから　06-6694-9201

【受 付】9:00～20:00　【休館日】毎週月曜日（祝日の場合は翌平日が休館）

公式 HPはこちらからチェック！

令和６年度より住吉スポーツセンター・住吉屋内プールはHOSグループが管理運営をさせていただいております