

HOS 株式会社

HOS(ホス)株式会社は、「健康」と「快適」をテーマに

東大阪市を中心に大阪府吹田市や京都宇治市、三重県名張市等にて
体操教室を展開しており、また体操だけではなく、フットサル、スイミング、
ダンス、ボウリング等、お子様から大人の方まで様々なスクールを提供しており
ます。

HOS施設一覧

【 直営施設 】	【 指定管理施設P-PFI事業】
◆HOS 小阪フィットネスクラブ(大阪府)	◆東大阪市立総合体育館
◆HOS 小阪テニスクラブ(大阪府)	◆東大阪市立東体育館
◆HOS 小阪スイミングクラブ(大阪府)	◆東大阪市立スポーツホールかがやき
◆HOS 小阪ゴルフクラブ(大阪府)	◆東大阪市立市民ふれあいホール
◆HOS フットサル小阪(大阪府)	◆東大阪市立花園中央公園エリア
◆HOS 花園スタジアム(大阪府)	◆東大阪市立花園ラグビー場
◆HOS ボウリングスペースヒット(大阪府)	◆東大阪市立児童文化スポーツセンター(府)
◆HOS 南千里スポーツクラブ(大阪府)	◆東大阪市民美術センター
◆カフェ・ド・クリエ(大阪府)	◆東大阪市立ウィルチェアスポーツコート
◆HOS布施スポーツクラブ(大阪府)	
◆HOS OGURA(京都府)	
◆HOS ゴルフスペース向島(京都府)	
◆HOS NABARI(三重県)	
管理受託施設	
◆立命館大学 大阪いばらきキャンパス体育施設	
◆立命館大学 京都衣笠キャンパス体育施設	
◆立命館大学 びわこ・くさつキャンパス体育施設	
◆立命館大学 BKCスポーツ健康コモンズ	
◆HOS向島テニスコート(京都府)	
【 HOS体操教室一覧 】	
◆HOS 小阪体操教室(大阪府)	
◆HOS 南千里体操教室(大阪府)	
◆HOS 布施体操教室(大阪府)	
◆HOS 茨木体操教室(大阪府)	
◆HOS OGURA体操教室(京都府)	
◆HOS 大和高田体操教室(奈良県)	
◆HOS 天理体操教室(奈良県)	
◆HOS NABARI体操教室(三重県)	
◆HOS体操教室 学園前校(奈良県)	
◆HOS体操教室 高槻校(大阪府)	
◆HOS体操教室 六地藏校(京都府)	
◆HOS体操教室 花園スポーツスクエア校(大阪府)	
◆HOS体操教室 泉北原山台校(大阪府)	



ご入会はこちら

◆ご入会は、HPの入会受付よりお願いします。(QRを読取ください)

※お手続きには、クレジットカードが必要となります。
VISA / MASTER / JCB / AMEX / DINERSが使用できます。



■ご入会時(初回)に必要なもの

<p>1</p> <p>クレジットカード</p> <p>VISA / MASTER / JCB / AMEX / DINERSが使用できます。</p>	<p>2</p> <p>会費</p> <p>初月度の月会費 入会金+事務手数料 ※クレジットカード払いとなります。</p>	<p>3</p> <p>体操ユニフォーム代</p> <p>指定Tシャツ+指定パンツ</p>
--	--	--

服装・持ち物・その他について

◆指定Tシャツ・パンツ・水筒・タオルをお持ちください。
着替えは更衣室をご利用ください。

◆全ての持ち物には必ずお名前のご記入をお願い致します。(靴も含め)

◆ゲーム類や不要な現金、貴重品、その他紛失して困るものはお持ちにならないようお願い致します。お持ちになられた場合は自己管理をお願い致します。
盗難・紛失等による責任は、館内及び駐車場・駐輪場を含め一切負いかねます。

◆忘れ物の管理期間は3週間とさせていただきます。

◆お車をご利用の保護者様
花園ラグビー場第4駐車場をご利用ください。
体操教室ご利用の方に限り、2時間30分無料。

HOS体操教室 花園スポーツスクエア校

〒578-0923
大阪府東大阪市松原南1-1-25 ファミリーガーデンHANAZONO2F
TEL.072-964-8005(HOS花園スタジアム直通)



当体操教室へのお問い合わせはHPよりお願い致します。



【 営業時間 】
月・火/16:30~18:30/水曜/15:30~18:30/金曜/16:30~21:00
土曜/09:00~13:00

【 休館日 】木曜日・日曜日

体操教室の場所は2Fとなります。
店内に入っていただき、階段もしくはエレベーターにてお上がりください。



HOS 体操教室 GYMNASTIC SCHOOL

花園スポーツスクエア校



Your life with our HOSPITALITY

料金のご案内

■ 入会金	4,400 円
■ 事務手数料	5,500 円
■ 休会費	1,100 円
■ ユニフォーム(上)	2,200 円
■ ユニフォーム(下)	2,640 円
スクール月会費	
■ MIX・わんぱくクラス 週1回	7,700 円
■ MIX・わんぱくクラス 週2回	9,900 円
■ MIXクラス 週3回	13,200 円
■ アクロバットコース 週1回	8,800 円
■ アクロバットコース 週2回	13,200 円
■ アクロバットコース (1回)	2,500 円
スクール複数受講料金	
■ MIX(週1)・アクロバット(週1)	12,100 円
■ MIX(週2)・アクロバット(週1)	14,300 円
■ MIX(週3)・アクロバット(週1)	17,600 円
■ MIX(週1)・アクロバット(週2)	16,500 円
■ MIX(週2)・アクロバット(週2)	18,700 円
■ MIX(週3)・アクロバット(週2)	22,000 円
■ アクロバット週1(HOS会員専用)	4,400 円
■ アクロバット週2(HOS会員専用)	8,800 円

アクロバット(HOS会員専用)

HOSジュニアスクールに在籍しているお子様のみご入会できる種別となります。(全拠点) 在籍が確認できない場合は、退会となりますのでご注意ください。

上記の価格は全て税込となっております。

クラス紹介

MIXクラス

年少～小学6年生までを対象としたクラスです。

鉄棒・跳び箱・マットを進級基準に則ったレッスンを55分間行います。

わんぱくクラス

2.5歳(2歳6ヶ月)～年長のお子様を対象としたレッスンです。

跳ぶ・走るの基礎的な運動を鉄棒・跳び箱・マットなどの器具を使用してレッスンを行います。

初めての習い事におすすめです。

アクロバットコース

小学1年生～中学3年生を対象としたマットに特化したクラスとなります。

バク転やバク宙だけではなく、側方宙返りなども行います。

※こちらのクラスは1人で壁倒立ができる事が条件となります。

※HOS体操教室在籍者は9級～★1級までの方が対象となります。



HOS体操レッスンについて

◆HOS体操教室では学校体育で行うカリキュラムを重視し、逆上がり等、苦手なお子様が多い種目に重点した指導方法を行っております。

また、独自に作成した進級基準表を用いたレッスンを行うことで、お子様の練習している種目を目視で把握することができ、3ヶ月に1度実施している進級テストに挑戦することでお子様の達成感を提供します。

◆レッスンは出欠確認や準備体操を含めて約55分のレッスンとなります。鉄棒・跳び箱・マットの3種目を約15分～20分のローテーションを行います。

◆当施設では振替はございません。

ジュニア体操教室 クラス表

曜日		時間	クラス	対象	定員
月	MHG	16:30~17:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	MIG	17:30~18:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
火	THG	16:30~17:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	TIG	17:30~18:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
水	WGG	15:30~16:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	WPGG		わんぱくクラス	2.5歳～年中	5名
	WHG	16:30~17:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	WIG	17:30~18:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
金	FHG	16:30~17:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	FIG	17:30~18:25	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	ACHG	18:30~19:40	アクロバットクラス	小学1年～中学3年生	20名
		19:50~21:00	(種目特化クラス)	9級～★1級	
土	SAG	9:00~9:55	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	SBG	10:00~10:55	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
	SCG	11:00~11:55	MIXクラス	年少～小学6年生	35名
			わんぱくクラス	2.5歳～年中	5名
	WPAG				
	SDG	12:00~12:55	MIXクラス	年少～小学6年生	35名

進級基準表

級	鉄棒	跳び箱	マット
15	ぶらさがり	踏切ジャンプ	グージャンプ
	足裏支持(10秒)	馬乗り(幼児3段)	片足ジャンプ 前回り(坂付き)
14	腕支持(10秒)	開脚跳び(幼児3段)	前回り
	腕支持(5秒)～前回り		
13	足抜き回り～足抜き戻り	開脚跳び 幼児(4段)	後ろ回り
			ブリッジ(10秒)
12	逆上がり(坂付き)	開脚跳び 4段 横向き	開脚前転
		開脚跳び 4段 縦向き	開脚後転 開脚前転連続 開脚後転連続
11	逆上がり	開脚跳び 5段 横向き	壁倒立(10秒) 倒立前転(補助付き)
		開脚跳び 5段 縦向き	
		台上前転(5段)	
10	後ろ回り	開脚跳び 6段 横向き	伸降後転
		開脚跳び 6段 縦向き	
		閉脚跳び 5段 横向き	
9	後ろ回り連続	開脚跳び 7段 縦向き	側転
		開脚跳び 8段 縦向き	
		開脚跳び 6段 横向き	
		台上前転 6段	
8	前回り戻り	倒立倒れこみ 4段	ホップ～側転
7	足かけ上がり	倒立倒れこみ 5段	ホップ～ロンダート
6	後ろ回り(伸降)	前転跳び 5段 横向き (転回跳び)	前転跳び (転回跳び)
5	逆上がり～前回り～後ろ回り	側転跳び 5段 縦向き (転回跳び)	後転跳び (バク転)
4	け上がり(補助付き)	側転跳び 6段 横向き	ロンダート～ 後転跳び(バク転)
3	け上がり(補助器具あり)	側転跳び 6段 縦向き	後転跳び(バク転)連続
2	け上がり	前転跳び 7段 横向き (転回跳び)	前方抱え込み宙返り
1	け上がり～前回り～ 後ろ回り	前転跳び 8段 横向き (転回跳び)	後方抱え込み宙返り (バク宙) ※ロイター板あり
スター 3級	け上がり～飛行機おり	前転跳び 8段 横向き 膝伸ばし(転回跳び)	ロンダート～ 後方抱え込み宙返り
スター 2級	ともえ	側転跳び 8段 横 膝伸ばし	後方抱え込み宙返り (バク宙)
スター 1級	ともえ～け上がり～飛行機おり	前転跳びひねり 8段 横向き	ロンダート～バク転～ バク宙