

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しま  
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
◆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 大坂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 commons	
◆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 花園体操教室(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 淡木体操教室(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 泉北原山台校(大阪府)	



## ご入会までの流れ

ご入会はHPにてWEB受付をしております。  
HOS体操教室 六地藏校専用HPより手続きをお願い致します。

※お手続きには、クレジットカードが必要となります。  
VISAカードもしくはMASTERカードのみ  
JCBクレジットカードは使用できません。

### ■ご入会時(初回)に必要なもの

<p><b>1</b></p> <p><b>クレジットカード</b></p> <p>VISA / MASTERカードのみ JCBは使用できません。</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>会費</b></p> <p>初月度の月会費 入会金+事務手数料 ※クレジット払いとなります。</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>体操エフォーム代</b></p> <p>指定Tシャツ+指定パンツ ※クレジット払いとなります。</p>
---	--	---

## 体験のお申込みはこちらまで

◆QRコードを読み取っていただき、お申込みください。  
料金は当日、施設にてお支払いください。

体験の内容は、実際のレッスンと同様に「鉄棒」「跳び箱」「マット」を  
実施します。

運動しやすい服装・水筒(蓋ができるもの)を持ってお越しください  
お着替えが必要な場合は、当施設の更衣室をご利用ください。

体験希望の方は  
こちらよりご予約をお願いします。



## 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2週間とさせていただきます。
- ◆お車をご利用の保護者様  
共用駐車場625台(イズミヤ六地藏店)をご利用ください。  
入庫後120分無料 以降60分毎 200円 最大料金300円

## HOS体操教室 六地藏校

〒612-8003  
京都府京都市伏見区桃山町西尾12番地1 イズミヤ六地藏店2F

HOS体操教室 検索 <http://www.hos-taisou.com>

### 【 営業時間 】

水・木 15:00 ~ 19:00  
土曜日 10:00 ~ 18:00 休館日 月・火・金・日曜日

ご見学を希望の方は、営業時間中に当施設までお越しください。(予約不要)

**HOS** 体操教室  
GYMNASTIC SCHOOL

# 六地藏校



**HOS**

Your life with our HOSPITALITY

## 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、お客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客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60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。



## 体操教室が選ばれる理由

◆体操は跳び箱、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、他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、思うように身体を動かす事を学び、様々な運動に通じる動きを習得でき、総合的な運動能力の向上に繋がります。近年は身体の硬い子が多く、様々な動きを上手に作れない事もあり、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。HOSの体操教室で、正しい身体づくりを始めましょう。



## 料金のご案内

- 入会金 4,400円
- 事務手数料 3,300円
- スクール月会費（スポーツ保険代込） 8,800円
- 休会費（1ヶ月） 1,650円
- コース変更手数料 330円
- 上ユニフォーム 2,200円
- 下ユニフォーム 2,750円

上記の価格は全て税込となっております。

## ジュニア体操教室 クラス表

曜日	時間	対象
水	15:30~16:25	4歳~小学校6年生
	16:30~17:25	
	17:30~18:25	
木	15:30~16:25	4歳~小学校6年生
	16:30~17:25	
	17:30~18:25	
土	10:30~11:25	4歳~小学校6年生
	11:30~12:25	
	12:30~13:25	
	14:30~15:25	
	15:30~16:25	
	16:30~17:25	

※ご入会は4歳0ヶ月~となります。

入会月時点で3歳の方はご入会できませんので、予めご了承ください。

初回入会手続きは全てWEBからのお申込みとなります。表面の入会用QRコードから読み取りください。

お支払いは全てクレジットカードのみ（VISA MASTERのどちらか）

当月の3週目から入会される方は、当月分は半額となります。（但し、日割りではございませんので、ご了承ください。）

## 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	馬乗り（幼児3段）	片足ジャンプ 前回り（板付き）
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		後ろ回り
13	足抜き回り~足抜き戻り	開脚跳び 幼児（4段）	ブリッジ（10秒）
			開脚前転
12	逆上がり（板付き）	開脚跳び 4段 横向き	開脚後転
		開脚跳び 4段 縦向き	開脚前転連続
		開脚跳び 4段 縦向き	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	伸膝後転
		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	側転連続
		開脚跳び 8段 縦向き	
		閉脚跳び 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（伸膝）	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

