

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
◆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)	◆東大阪市立ウエルシアスポーツコート
◆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 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 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	
◆HOS体操教室 泉北原山台校(大阪府)	
◆HOS体操教室 新金岡校(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HPよりお手続きをお願い致します。

新金岡校HP



※お手続きには、クレジットカードが必要となります。

使用可能ブランド一覧

VISA / MASTER / JCB / AMEX / DINERS ※デビットカードは使用できません。

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。

◆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へ
そよら新金岡（平面駐車場28台）orフレスポしんかな 8階提携駐車場69台
（入庫後30分無料）+施設ご利用で90分無料

◆レッスンの2時間前の時点で堺市内に
『暴風警報』及び『特別警報』が発令された場合は、当施設は休館となります。

▶各種お届け出について

退会届

10月末日で退会される場合は、10月20日までに
（締め切り後の届出は翌月退会となります。）

コース変更・休会

10月度から変更される場合は、9月20日までに
WEBマイページよりご変更ください。
休会費：1,100円/月

HOS体操教室 新金岡校

〒591-8021 大阪府堺市北区新金岡町4-1-11(そよら新金岡2F)

HOS体操教室

検索

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

【営業時間】

水 15:00 ~ 19:00

木 16:00 ~ 19:00

土 9:00 ~ 16:30 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

新金岡校



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
■ 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	15:00～15:55	年少～小学校6年生
	16:00～16:55	
	17:00～17:55	
	18:00～18:55	
木	16:00～16:55	年少～小学校6年生
	17:00～17:55	
	18:00～18:55	
土	9:00～9:55	年少～小学校6年生
	10:00～10:55	
	11:00～11:55	
	13:30～14:25	
	14:30～15:25	
	15:30～16:25	

※ご入会は年少～となります。

入会月時点で年少未満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	跳箱	マット
15	ぶらさがり（10秒）	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）	開脚前転連続
			開脚後転 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）
		開脚跳び（5段・縦向き）	
		台上前転（5段）	倒立前転（補助付き）
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
		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）
5	逆上がり～前回り～後ろ回り	前転跳び（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～前回り戻り ～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）

