

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 】

◆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)	◆東大阪市立ウエルチエアスポーツコート
◆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スポーツ健康モンス
◆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)
◆HOS体操教室 松原校(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。

松原校HP



※お手続きには、クレジットカードが必要となります。

クレジットカード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。
- ◆レッスンの2時間前の時点で体操教室周辺市内に
『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：1,650円/月

HOS体操教室 松原校

〒580-0015 大阪府松原市新堂4丁目1154番 イオンタウン松原2F

【 営業時間 】

火・金 16:30 ~ 18:30
土曜日 10:30 ~ 13:30

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)
当施設への電話はございません。お問合せの場合は、HPの問合せフォームより
お願いします。

HOS 体操教室 GYMNASTIC SCHOOL 松原校



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。

振替制度について

◆月度中1回のみ振替をご利用することができます。(例：5月度レッスンにつき1回のみ可能)

◆振替分は欠席した日より翌月度末までにご登録ください。振替の持ち越しはございません。

◆振替を行う場合は、事前に欠席登録が必要です。欠席登録後に振替登録を行うことができます。各登録には期限がございます。

・欠席登録締切：レッスン開始30分前まで
・振替登録締切：振替希望日の前日まで

◆振替日には各曜日定員がございます。定員に達している場合は、振替日を選択できませんのでご注意ください。

◆振替登録にはマイページから可能となっております。ご入会後にアカウント申請を行い、マイページへログインできる状態にさせていただくようお願い致します。

◆入会前/退会後/お電話/メール等での振替登録は行えません。



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どもが多く、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 (対象：年少~年長 小学1年生~小学6年生)

曜日	時間	対象
火	16:30~17:25	年少~小学校6年生
	17:30~18:25	
金	16:30~17:25	年少~小学校6年生
	17:30~18:25	
土	10:30~11:25	年少~小学校6年生
	11:30~12:25	
	12:30~13:25	

※ご入会対象は年少~小学6年生までとなります。

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。

入会手続きは全てWEBからのお申込みとなります。表面のHP用QRコードから「入会受付」よりおすすめください。

お支払いは全てクレジットカードのみ
VISA/Master/JCB/AMEX/DINERS (※デビットカード不可)

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)	踵切ジャンプ	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	線支持 (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 (坂付き)	開脚跳び (4段・横向き)	開脚前転連続
		開脚跳び (4段・縦向き)	開脚後転
		開脚跳び (5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)
		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)	
		開脚跳び (7段・縦向き)	
9	後ろ回り連続	開脚跳び (7段・横向き)	側転
		開脚跳び (8段・縦向き)	
		開脚跳び (6段・横向き)	
8	前回り戻り	台上前転 (6段)	倒立倒れこみ (4段)
		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)



HOS 体操教室
【松原校】

WEB入会手続き ご案内

～ ご入会の前に必ずお読みください ～



HOS

ようこそHOS体操教室へ！

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。



本科クラス表

※対象 / 年少～小学6年生

曜日	時間	対象
火	16:30～17:25	年少～小学校6年生
	17:30～18:25	
金	16:30～17:25	年少～小学校6年生
	17:30～18:25	
土	10:30～11:25	年少～小学校6年生
	11:30～12:25	
	12:30～13:25	

本科クラス

15級～1級のレッスンを実施します。
級毎に分かれて班編成を行います。

月会費

8,800円(スポーツ保険込)

入会金

4,400円

事務手数料

3,300円

休会費

1,650円

指定ユニフォーム:上 2,200円 下 2,750円

レッスンについて

- 毎月 月度4回のレッスンを実施します。
- ※ 当体操教室のスケジュールカレンダーをご確認ください。
- 級毎に班を分け、レッスンを行います。
- 約10分間準備体操を行い、45分間のレッスンを実施します。
実施種目に関しては、鉄棒・跳び箱・マットの全てを行います。

お持ち物について

- 水筒・タオル・指定ユニフォームをお持ちください。
- お着替えは施設専用の更衣室がございますので、そちらをご使用ください。

(ご入会手続き～初回レッスンまでの流れ)

WEB入会画面より個人情報の登録



登録したメールアドレスにURLが送られる。



クラス・時間・初回レッスン日を決定



クレジットカードの登録・決済



HPの「お問合せフォーム」よりユニフォームサイズを送信



初回レッスン日に来場



ユニフォーム・会員証のお渡し

【 WEB入会方法 】



「 STEP (1)-1 利用規約 」

- ① 利用規約をご一読いただき、同意をお願い致します。
- ② 「同意して、次へ進む」を選択してください。

「 STEP (1)-2 基本情報 」

- ① メールアドレスをご入力ください。
- ② ご入会するお子様の氏名をご入力ください。
(姓と名の間には空白を入れてください。フリガナと漢字をご入力ください。)
- ③ お子様の性別をご入力してください。
- ④ お子様の生年月日をご入力してください。
- ⑤ ご連絡のつきやすいお電話番号を入力してください。
- ⑥ 「送信」を選択してください。
※送信後、指定のメールアドレスに届くURLにログインください。

「 STEP (2)-1 基本情報 」

- ① メールアドレスをご入力ください。
- ② お名前をご入力ください。
- ③ 性別をご入力ください
- ④ 生年月日をご入力ください
- ⑤ 血液型をご入力ください。
- ⑥ 連絡先をご入力ください。
※ 既に入力されている場合は、お間違いのないかご確認ください。
- ⑦ 現在の住所をご入力ください。
- ⑧ 緊急連絡先をご入力ください。
- ⑨ 以降は任意となります。

「 STEP (2)-2 コース選択 」

- ① 利用開始日を選択してください。
ご希望の曜日をお決めになり、初回スクール日を選んでください。

- ※ 初月度月会費の請求について
レッスン開始日により、月会費が変更となります。
下記をご確認の上、手続きのほどお願い致します。

1週目	初月度会費請求100% 初回引落額=8,800円
2週目	初月度会費請求100% 初回引落額=8,800円
3週目	初月度会費請求50% 初回引落額=4,400円
4週目	初月度会費請求50% 初回引落額=4,400円

※月会費が変更になるのは、初月度引落のみとなります。

- ② 曜日とお時間を選択してください。
定員に空きがない場合は選択できません。
キャンセル待ちは行っておりません。
- ③ STEP(2)-1と(2)-2にて選択した内容が表示されます。
お間違いないかご確認をお願いします。
- ③ クレジットカードのご登録をお願いします。
初月度月会費等のお支払いと今後の月会費が登録されたカードより
お引落をさせていただきます。
登録可能カードブランド(VISA/MASTER/JCB/AMEX/DINERS)
(登録後、カードの変更も可能です。)
- ④ カード情報が承認されると、登録完了となります。

「 STEP (3)-1 ユニフォームサイズの送信 」

指定ユニフォームのサイズを下記のQRコードより、送信ください。



【フォームからの送信方法】

- ① 会員種別「現会員」を選択してください。
- ② 問合せ内容「ユニフォームサイズ(新規入会時必須)」を選択してください。
- ③ お名前/フリガナ/メールアドレス/を入力してください。
- ④ メッセージ「上〇cm」「下〇cm」入力 ※サイズ 110cm～150cm～Sサイズ
サイズ目安: 上はワンサイズアップ・下はピッタリサイズをお勧めします。



「 STEP (3)-2 会員ページアカウント作成 」

アカウントでは、会費管理や諸届手続きが可能となります。

下記のQRコードよりアカウント作成をお願いします。



【会員ページ アカウント作成方法】

- ① QRコードを読み取りもしくはHOS体操教室 松原校HPアクセス
- ② メールアドレスを入力してください。
- ③ 店舗「HOS体操教室 松原校」を選択してください。
- ④ 入会時に発行された会員番号をご入力ください。
- ⑤ お子様の生年月日をご入力してください。
- ⑥ 入会時に登録された電話番号をご入力ください。

上記、入力後にURLが返送されますので、指定URLよりアクセスください。

【 各種お手続きについて 】

- 入会時に決めた曜日・時間は変更することが可能です。
但し、締め日が決まっておりますので、所定の締め日までにWEB会員ページにてお手続きをお願いします。

曜日・時間変更のお手続きについて

変更希望月の前月20日までにWEBにてお届けが必要です。
※ 月中での変更はできません。変更開始日は月頭となります。

例 : 10月より変更希望の場合
9月20日までに手続き→10月度より変更

各月の日程はスクールカレンダーをご確認ください。

退会届のお手続きについて

変更希望月の当月20日までにフロント書面にてお届けが必要です。

※ WEBでは退会手続きはできません。
※ 締め日までにフロントへお越しく下さい。

例 : 10月末で退会を希望
10月20日までに手続き→10月度末までレッスン参加可能

退会手続き後は、月末までレッスンの参加が可能です。



【 その他 諸注意について 】

- 持ち物は靴を含め、全てお名前をご記入ください。
- 貴重品の管理は保護者様でお願い致します。
お子様には貴重品・携行品を持たせないようお願い致します。
紛失による責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。
- 忘れ物の保管期限は3週間です。
- 会員証を紛失・破損された場合は再発行をお願い致します。
再発行手数料(550円)

非常変災時の対応について

- レッスン開始2時間前に体操教室地域にて、
台風による「暴風警報」もしくは「特別警報」が発令された場合、
レッスンは休講となります。

休講時の判断時間一覧

レッスン	16:30	17:30	18:30
判断時間	14:30	15:30	16:30

レッスン	10:30	11:30	12:30
判断時間	8:30	9:30	10:30
レッスン	13:30	14:30	15:30
判断時間	11:30	12:30	13:30

上記の該当レッスンの判断時間に「暴風・特別警報」のどちらかが発令された場合、レッスン休講となります。

休講の場合は、LINE・HPにてご連絡させていただきます。

【 入館方法 】

初回レッスン時に、お問合せフォームよりご連絡いただいたユニフォームと会員証をお渡しさせていただきます。

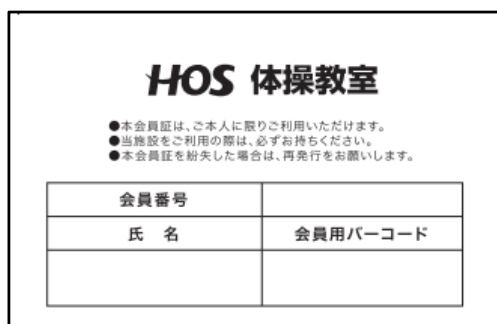
会員証のお渡し後は、ご入会者のお名前をご確認ください。裏面に、お名前とバーコードが記載されております。

フロント前にある、入館用読み取りバーコードリーダーに会員証に記載のバーコードをかざしてください。

「ピッ」と音が鳴れば入館完了となります。
(退館時は必要ございません。)

もし、会員証をお忘れの場合はスタッフまでお申し付けください。
(紛失の場合は、再発行代が発生しますので、その際は一度ご相談ください。)

(会員証イメージ)

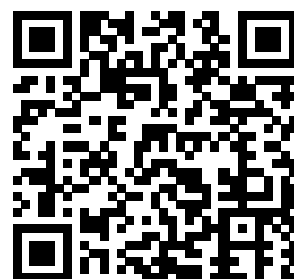


会員ページについて

ご入会者の方のみ、下記の内容を会員専用ログインページにて手続き可能となります。

- ① パスワードの変更
- ② 個人情報の変更
- ③ メール受信設定
- ④ 欠席連絡
- ⑤ クレジットカードの変更
- ⑥ クラス(曜日・時間)の変更
- ⑦ 引落金額の確認

アカウント作成QR



(1)「登録方法」

- ・HP内「会員ログイン」→「アカウント登録」
- ・松原校公式LINE内「会員ログイン」→「アカウント登録」

・こちらのQRコードを読み取りしてください。



上記のいずれかの方法でご登録をお願いします。

ご登録には、会員番号が必要となります。

先にご入会手続きを行っていただき、発行された会員番号にてアカウント作成をお願いします。(3P参照)

アカウント作成後に、登録されたメールアドレスにURLが届きます。そちらでログインIDとパスワードの設定を行ってください。

上記の設定後に完了となります。

ログインIDとパスワードは忘れないようにお控えください。

(2) 「会員ページ各種詳細について」

① パスワード変更

新しいパスワードを変更することができます。
「変更前パスワード」と「変更後パスワード」を入力してください。

② 会員情報変更

性別	
血液型	
連絡先	→ こちらの内容を 修正・変更することができます。
現在住所	
緊急連絡先	

事故やケガ・お伝えしたいことがある場合は、施設よりご連絡させていただく場合がございますので、連絡先と緊急連絡先のご入力をお願いします。

③ メール受信設定

初回にご登録されたメールアドレスを変更することが可能です。
最大で3アカウントのメールアドレスの登録が可能です。

④ アンケート

施設側よりアンケートのご依頼がある場合は、こちらよりアンケートの回答をお願いします。

⑤ 欠席連絡

欠席連絡をおこなうことができます。

練習日振替を選択していただくと、欠席届に切り替わります。
希望の日程を選び、「次へ」を選択していただくと確認画面が表示されます。

⑥ 支払情報変更

こちらでは、入会の際に登録したクレジットカードの変更をすることができます。

使用できるカードはVISA/MASTER/JCB/AMEX/DINERS

⑦ 契約情報の確認

現在登録されているクラス(曜日・時間)を変更することができます。

変更時の注意

毎月20日が締め日となっております。

変更は翌月以降から可能となります。(月中での変更は不可。)

例 : 10月度より変更希望の場合

↓

■ 9月20日までに、WEB手続きが必要となります。

変更後は、月度初回のレッスンよりお越しく下さい。

日程はスクールカレンダーをご参照ください。

退会手続きに関しては、WEBでは行っておりません。

ご希望の場合は、施設スタッフまでお問合せください。

退会時の注意

毎月20日が締め日となっております。

退会手続き後は、月末までレッスンに参加することが可能です。

例 : 9月度にて退会を希望する場合

↓

■ 9月20日までに書面の手続きが必要です。

LINE登録について

HOS体操教室 松原校公式LINEでは様々な情報を発信しております。HPや会員専用ログインページにアクセスしやすくなっておりますので、ご登録をオススメします。

松原校 公式LINEメニュー一覧



上記の希望したいページをタップしていただければ、アクセス可能です。

HOS体操教室 松原校 LINE公式アカウント

友だち募集中

QRコードをスキャンしてください。



□ ご入会はお済みでしょうか？

→ クレジット決済完了後に、入会確定となります。

→WEB入会画面はこちらからどうぞ！



□ ユニフォームサイズはお決まりでしょうか？

→ 施設にてサンプルを準備しております。試着も可能です。

決定後は、HPのお問合せフォームよりサイズをお送りください。

→お問合せフォームはこちらからどうぞ！



□ アカウントは作成済みでしょうか？

→ 会員ページにて諸届関係が変更可能となります。

→会員ページアカウント作成はこちらから！



□ LINEのお友達追加はお済みでしょうか？

→ LINEのメニューは各項目へアクセスできるので、とても便利です。

是非、お友達追加をお願いします。

→LINEお友達追加はこちら！



「HOS(ホス)株式会社について」

心身ともに健康な生活を送るためのトータルサポート企業として
永年にわたり、大阪府・京都府・奈良県・三重県・滋賀県において運動
文化施設を運営している会社です。

【 HOS体操教室 】

HOS 小阪体操教室(大阪)	HOS 大和高田体操教室(奈良)
HOS 花園体操教室(大阪)	HOS 天理体操教室(奈良)
HOS 南千里体操教室(大阪)	HOS 体操教室 学園前校(奈良)
HOS 布施体操教室(大阪)	HOS 体操教室 高槻校(大阪)
HOS 茨木体操教室(大阪)	HOS 体操教室 六地藏校(京都)
HOS OGURA体操教室(京都)	HOS 体操教室 泉北原山台校(大阪)
HOS NABARI体操教室(三重)	HOS 体操教室 新金岡校(大阪)

【直営施設】

HOS 小阪フィットネスクラブ(大阪)	HOS ボウリングスペースhit(大阪)
HOS 小阪テニスクラブ(大阪)	HOS 南千里スポーツクラブ(大阪)
HOS 小阪スイミングクラブ(大阪)	カフェ・ド・クリエ小阪店(大阪)
HOS 小阪ゴルフクラブ(大阪)	HOS 布施スポーツクラブ(大阪)
HOS フットサル小阪(大阪)	HOS ゴルフスペース向島(京都)
HOS 花園スタジアム(大阪)	HOS NABARI(三重)
HOS OGURA(京都)	

【管理受託施設・指定管理施設 P-PFI事業】

東大阪市立総合体育館	東大阪市立花園ラグビー場
東大阪市立スポーツホールかがやき	東大阪市立児童文化スポーツセンター
東大阪市立市民ふれあいホール	東大阪市立市民美術センター
東大阪市立花園中央公園エリア	東大阪市立ウィルチェアスポーツコート
HOS 向島テニスコート	
立命館大学 OIC(大阪)・KKC(京都)・BKC(琵琶湖)体育施設	

HOS体操教室

- HOS体操教室では、幼稚園から小学生までを対象として、跳び箱・マット・鉄棒の3種目の器械体操スクールとなります。
- 当スクールでは、学校教育で行う種目を重視し逆上がりや側転などの指導からバク転や宙返りなどの技にも挑戦していただけるように独自のカリキュラムを使用しております。
- レッスンの流れ

【 ～ 練習前 ～ 】

当日のお子様の様子や気になる点、練習前にコーチにお伝えしたいことがございましたら、お声掛けください。

全員で挨拶、準備体操を行います。(約10分)

その後、各チームに分かれて練習を始めます。
お子様の能力に合わせてコーチが技を設定して指導させていただきますので、ご安心ください。

【 ～ 練習開始 ～ 】

「鉄棒」・「跳び箱」・「マット」の3種目を練習していきます。
約15分～20分ごとに種目を変更し、ローテーションします。
まだ技ができていないのに次の難しい技へ進んで取り残される
できている技があるのに、ずっと同じ技ばかり練習している
といった事はございません。丁寧に技ができるまで指導します。



【 ～ 練習終了 ～ 】

終了時間になりましたら、全員で挨拶をして練習終了です。

■ 初回レッスン

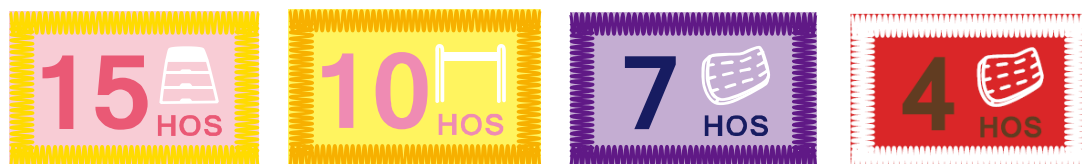
入会後の初回レッスンは、認定を実施させていただきます。
(認定:進級基準に基づいた「級」の確定をさせていただきます。)

2回目のレッスン以降に関しては、認定された級に基づいた
班編成およびレッスンの実施とさせていただきます。

■ 進級ワッペン

初回レッスン終了後に認定証とワッペンをお渡しさせていただきます。
ワッペンはズボンに縫い付けていただくようにお願いします。
場所に関しては、指定はございませんがコーチが級を確認する際に
見える位置に縫い付けていただくようお願いいたします。

進級ワッペン(イメージ)



■ 進級テスト

3ヶ月に1度(3月・6月・9月・12月)、テスト月の4週目に
進級テストを実施させていただきます。
テスト内容はワッペンに書かれている数字の内容を実施させて
いただきます。
全種目が合格レベルに達していれば、新たなワッペンのお渡しを
させていただきます、テスト以降のレッスンより新たな級の練習を
行います。

※テスト週をお休みされた場合は、翌月の1週目をテスト予備週として
設けております。

テスト週と予備週をお休みされた場合は、原則テストの実施は
できませんので、予めご了承ください。

■ HOS体操教室 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
			開脚前転連続
		開脚跳び（4段・縦向き）	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）	
		閉脚飛び（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～ロンダード
6	後ろ回り（伸膝）	前転跳び（5段・横向き）	前転跳び
5	逆上がり～前回り～後回り	前転跳び（5段・縦向き）	後転跳び
4	け上がり（補助付き）	側転跳び（6段・横向き）	ロンダード～後転跳び
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）	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）	後方抱え込み宙返り（ロイター 板）

■ レッスン時の注意事項

・レッスン途中に気分が悪くなった場合やトイレに行きたいくなった場合は担当コーチにお知らせください。

(その他不安な事がありましたら、練習中でも構いませんので、お伝えください。)

・保護者様はギャラリースペースに椅子をご用意しておりますので、そちらで見学することが可能です。イスを移動することは、他の利用者様のご迷惑にもなりますので、ご遠慮ください。

・レッスンは裸足での練習になります。但し、裸足が気になる場合は、シューズを履いて練習していただいても問題ございません。

(シューズを履く場合は、スタッフにお伝えください)

・レッスン風景を撮影される場合は、他の利用者様が写らないようにご配慮ください。(プライバシー保護の為) また、SNSにアップすることも極力お控えくださいますようお願い申し上げます。

・欠席される際は、事前にご連絡をお願いします。連絡方法については、お問合せフォームもしくは会員ログインページよりお願いします。

・レッスン中の怪我に関しましては、施設加入保険にて対応となります。ただし、レッスン終了後に起きた事故やレッスン場以外でのケガは対象外となります。

・お子様の班編成については、年齢や級を考慮しての班編成となります。

■ HOS体操教室Q&A

Q : 苦手種目ばかり教えてもらうことはできますか？

A : 担当している生徒様全員の苦手種目が一致していれば苦手種目を長く練習することがございます。また進級テスト前は出来る限り苦手種目を指導させていただいております。しかし、例えば「鉄棒の逆上がり」のみを教えてくださいといった一つの技に偏った要望はお応えしかねます。

Q : どのような事を練習するのか？

A : 鉄棒・跳び箱・マットを中心に練習します。練習する内容はHOS体操教室進級基準に基づいた内容となります。

Q : 体験の時に担当してもらったコーチに
本科レッスンを教えてもらいたいのですが、可能ですか？

A : 本科レッスン時は、レベル・年齢を考慮しての班編成となります。
体験時のコーチは変更になる可能性がございます。

Q : 男性か女性のコーチは選べますか？

A : 選べないことになっております。ただし、年齢の低いお子様には比較的、
女性のコーチが担当することが多くなります。

Q : 級ごとに班を分けて練習するということは、
その級の技ができていても、次のテストまでずっと同じ練習をするのですか？

A : 現在の持っている級で、できている種目は次の級の練習を進めて行います。



■ 振替制度について

月度中の欠席につき、1回のみ別のクラスへ振替が可能です。

■ ご観覧について

- ・ 感染症防止の為、観覧中の私語はお控えください。
- ・ レッスンに集中できるように、お子様へのお声がけはご遠慮ください
- ・ 観覧はご希望されない場合は、レッスン終了後に合わせて体操教室へお越しください。

■ HOS体操教室 松原校へのご連絡方法

- ・ お問い合わせフォームより、ご連絡をお願いします。
翌営業日までに、ご質問に対して返信させていただきます。



HOS体操教室 松原校HP

HOS体操教室 松原校

検索



■ HOS体操教室 松原校から会員様へのご連絡について

- ・ レッスン中の事故やケガまたは、お伝えしたいことがある場合は、当施設の電話よりご連絡させていただきます。

営業時間			休館日	
火曜日	16:30	～ 18:30	月曜日	日曜日
金曜日	16:30	～ 18:30	水曜日	
土曜日	10:30	～ 13:30	木曜日	

HOS 体操教室 松原校

GYMNASTIC SCHOOL

〒 580-0015

大阪府松原市新堂4丁目1154番 イオンタウン松原新堂 2F

HOS 体操教室 松原校

イオンタウン松原2F



〒580-0015 大阪府松原市新堂4丁目1154番

営業時間 火・金曜日16:30~18:30 土曜日10:30~13:30

休館日 月・水・木・日曜日

HOS 体操教室
GYMNASTIC SCHOOL

WEB振替登録

■ 振替時の注意事項について

・ 月度中にお休みしたレッスンを1回のみ別のクラスへお振替をすることが可能です。

※ お休みしていない場合は、お振替ができません。

・ 振替登録期限は翌月度末までとなります。

※ 5月度に欠席した場合は、翌月の6月度末までの間にお振替をご登録ください。

※ 期限が過ぎた振替分に関しては、消化されますのでご注意ください。

※ テスト期間中の振替登録はできません。予めスケジュールをご確認の上、ご登録ください。

※ 振替の持ち越しも行っておりません。

・ 退会後の振替はできません。

・ 振替人数には定員がございます。

※ 満員のクラスには振替登録ができません。別クラスにてご登録お願い致します。

・ 振替はWEBマイページからのみご登録が可能です。

※ 受付窓口・メール・電話等ではお受けすることができません。

・ 振替時の各期限について

登録	振替希望日の前日まで
変更	振替登録日のレッスン開始30分前まで
キャンセル	振替登録日のレッスン開始30分前まで

注意事項

振替日をお休みされる場合は、必ず振替キャンセル・もしくは変更をお願いします。

※振替日を変更等なく欠席されると、振替回数が消化されてしまいます。

※振替日を欠席する場合は事前に手続きをお願い致します。

■ 振替時のよくあるご質問

Q:振替は月に何回利用できますか？

A:月度1回までのご利用となります。(月度に関してはレッスンカレンダーをご覧ください)

Q:振替登録の締切は？

A:欠席をした月度内から翌月度末までとなります。

Q:振替登録をしたが行けなくなった。変更できますか？

A:振替日の変更は振替登録日のレッスン開始30分前まで可能です。
指定時間を過ぎると欠席扱いとなりますのでご注意ください。

Q:欠席日は未定だが、振替登録はできますか？

A:申し訳ございませんが、振替登録は欠席日が決定した後のみ登録できます。

Q:振替の登録はWEB以外でもできますか？

A:申し訳ございませんが、登録間違い等を防ぐためWEBからのみの登録となります。

Q:兄弟・姉妹で習っていますが、1つのアカウントで登録できますか？

A:お1人様につき1アカウントの発行となりますので、お1人ずつのご登録をお願いします。

Q:欠席届を出さないで休みをしてしまった。どうしたらいいですか？

A:WEBマイページより欠席届を行わない場合、振替登録にて選ぶことはできません。
施設側にて欠席処理をさせていただきますので、施設スタッフにご連絡ください。

Q:振替登録後はメールが届きますか？

A:お客様のご登録いただいたメールアドレスに登録完了のメールが届きます。

受信拒否設定されている場合は、info@hos-taisou.comからのメール受信設定を
お願い致します

■ 振替登録方法について

① WEBマイページの作成

WEBマイページのご登録をお願い致します。

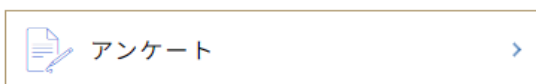
記載のQRコードを読み取いただき、「アカウント登録」をクリックしてください。



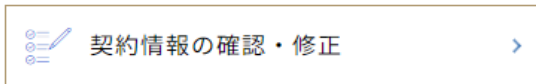
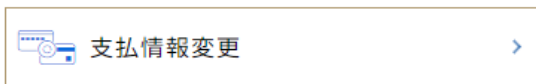
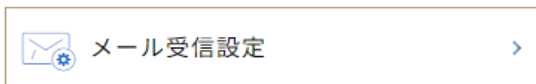
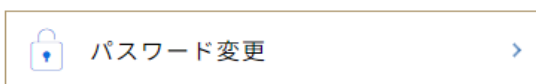
登録には、お客様の**会員番号**・**生年月日**・**電話番号**が必要となります。

入会時にご登録いただいた内容にて申請をお願いします。

メニュー



設定変更



① アンケート

店舗側からのアンケート回答用

② 練習日振替

欠席・振替の登録/修正/変更

③ パスワード変更

④ 会員情報修正

電話番号・住所等の変更

⑤ メール受信設定

メールアドレス変更・受信設定

⑥ 支払情報変更

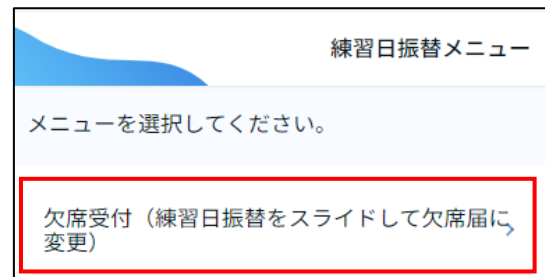
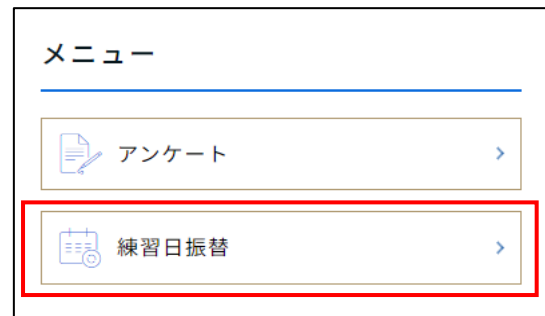
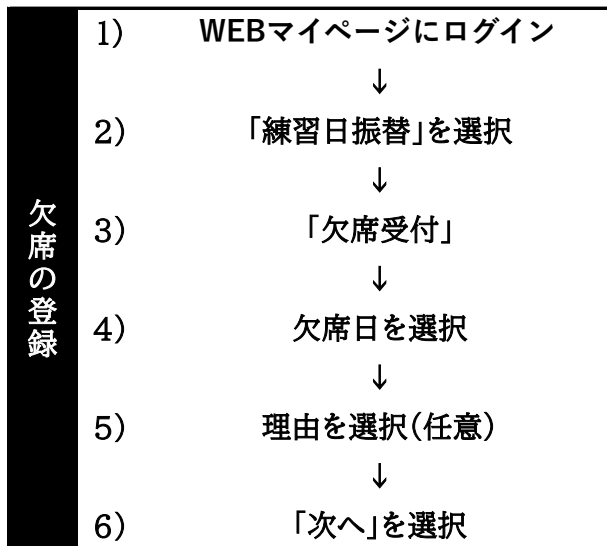
メールアドレスの変更

⑦ 契約情報の確認・修正

クラスの変更・休会登録・現クラスの確認

② 振替登録方法

■ 欠席届と振替登録を同時に行う



画面の見方

0回になっている場合は、振替登録ができません。

出席予定クラス
○を選択すると欠席の処理ができます。

振替元を指定してください。

振替元

クラス

jr水曜日16:30水

振替残 1回 内持越 0回

練習日振替

2024年04月03日(水)	未届欠席
2024年04月10日(水)	欠席届済み
2024年04月17日(水)	未届欠席
<input type="radio"/> 2024年04月24日(水)	

理由

戻る 次へ

現在通っているクラス

「未届欠席」
欠席届を提出していない欠席
↑振替登録ができません。

「欠席届済み」
欠席届を提出した欠席
↑振替登録が可能

振替日の選択

7) 振替希望日の日程を選択

欠席日の翌月度末分までのみ
選択できます。



8) クラス選択



9) 振替先クラスの選択

「振替専用クラス」を選択してください。



10) 「設定」を選択



11) 「次へ」を選択

画面の見方

振替先

カテゴリ

体操教室

< 2024年 5月 >

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

クラス

クラス選択

戻る 欠席に変更する 次へ

月度を選択する

振替希望日の翌月度末までしか表示されません。

開講レッスン曜日が表示されます。

振替希望日を選択してください。

表示していない曜日・時間は選択できません。

振替希望日を選択後に、

振替希望クラスを選択してください。

(「クラス選択」をタップする)

欠席のみを登録する場合は、

「欠席に変更する」を選択してください。

振替の登録は後日でも可能です。

振替先クラス

振替先クラスを指定してください。

振替先クラス

- 水15:30
15:30～16:25
- 水16:30
16:30～17:25
- 水17:30
17:30～18:25
 - jr水曜日17:30
定員：0/10
 - 振替専用クラス（水）17:30
定員：0/3
- 水18:30
18:30～19:25

振替先のクラス時間が表示されます。
「+」を選択すると詳細のクラスが表示されます。

振替を登録する場合は、
「振替専用クラス」を必ず選択してください。

別のクラスを選択すると
振替登録が完了しない場合がございます。
また、当日に来場されても振替レッスンを
受講できない可能性がございます。
予めご了承の上、ご注意ください。

登録完了の場合は「設定」を選択

日時・曜日を変更したい場合、
前の画面に戻る場合は
「取消」を選択してください。

登録内容の確定

- 12) 登録内容の確認
↓
- 13) 「確定する」を選択
↓
- 14) メールにて再度、
登録内容が送信されます。

③ 欠席の登録

欠席のみの登録

- 1) WEBマイページにログイン
↓
- 2) 「練習日振替」を選択
↓
- 3) 「欠席受付」
↓
- 4) 「欠席届」に変更
↓
- 5) 「欠席日」を選択
↓
- 4) 「欠席届」に変更
↓
- 5) 理由を選択(任意)
↓
- 6) 「次へ」を選択
↓
- 7) 登録内容の確認
↓
- 8) 「確定する」を選択

メニュー

- アンケート
- 練習日振替**

練習日振替メニュー

メニューを選択してください。

欠席受付 (練習日振替をスライドして欠席届に変更)

画面の見方

振替元

クラス

jr水曜日16:30水

振替残 1回 内 持越 0回

欠席届

2024年04月03日(水)	未届欠席
2024年04月10日(水)	欠席届済み
2024年04月17日(水)	未届欠席
2024年04月24日(水)	

理由

病気、怪我のため

戻る **次へ**

デフォルトでは「練習日振替」になっている為、スライドもしくはタップで「欠席届」に変更してください。

欠席日を選択してください。

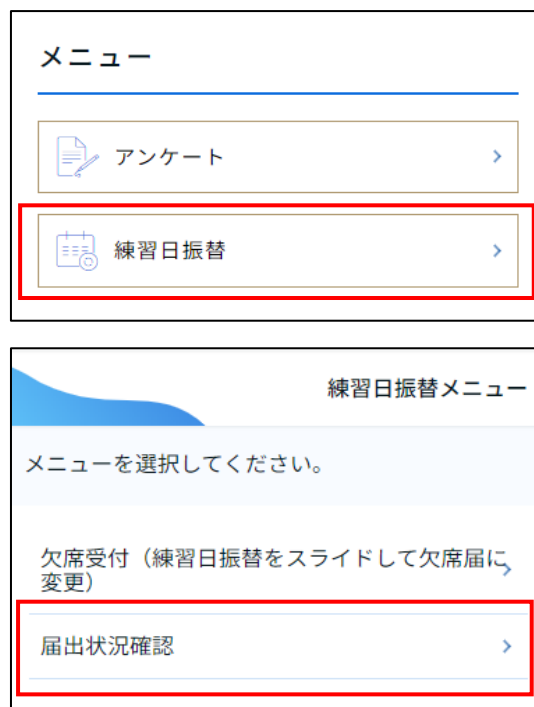
理由を選択してください。(任意)

「次へ」を選択してください。

④ 振替の登録(後日)

欠席のみの登録

- 1) WEBマイページにログイン
↓
- 2) 「練習日振替」を選択
↓
- 3) 「届出状況確認」
↓
- 4) 欠席届提出済みの欠席日を選択
↓
- 5) 「内容を変更する」を選択
↓
- 6) 振替日を選択
↓
- 7) 以下、5Pと同様の方法で登録



届出状況の確認

振替状況	
振替元： 2024年04月09日(火) jr火曜日15：30	振替先： 指定なし
振替元： 2024年04月10日(水) jr水曜日16：30	振替先： 指定なし
振替元： 2024年04月16日(火) jr火曜日15：30	振替先： 指定なし
振替元： 2024年04月23日(火) jr火曜日15：30	振替先： 指定なし
振替元： 2024年04月24日(水) jr水曜日16：30	振替先： 指定なし

[戻る](#)

欠席日一覧は、WEBマイページにて欠席登録を行っている場合のみ表示されます。

(7P「③欠席の登録」を参照)

欠席届を行っていない場合は、選択できません。

振替登録は、月度中の欠席につき1回までとなります。

既に期間中に振替登録を行っている場合は、新たに振替の登録はできませんので、ご注意ください。

届出情報

届出情報

欠席届出日

2024年04月24日(水)

欠席情報

日付

2024年04月24日(水)

クラス

jr水曜日16:30

戻る

内容を変更する

キャンセルする

欠席日の確認を行った上で、

「内容を変更する」を選択してください。

欠席を取り消す場合は、「キャンセル」を選択してください。

欠席の取消については、

レッスン開始30分前までとなります。

時間が過ぎると、未届欠席扱いとなり

振替回数が残っていても登録を行うことができませんので、ご注意ください。

提出済みの欠席届/振替の確認方法

振替状況

振替元： 振替先：
2024年04月03日(水) 指定なし >
jr水曜日16:30

振替元：
2024年04月24日(水)
jr水曜日16:30 >
振替先：
2024年05月22日(水)
振替専用クラス(水) 17:30

戻る

届出状況確認

- 1) WEBマイページにログイン
↓
- 2) 「練習日振替」を選択
↓
- 3) 「届出状況確認」

⑤ 振替日のキャンセル/変更

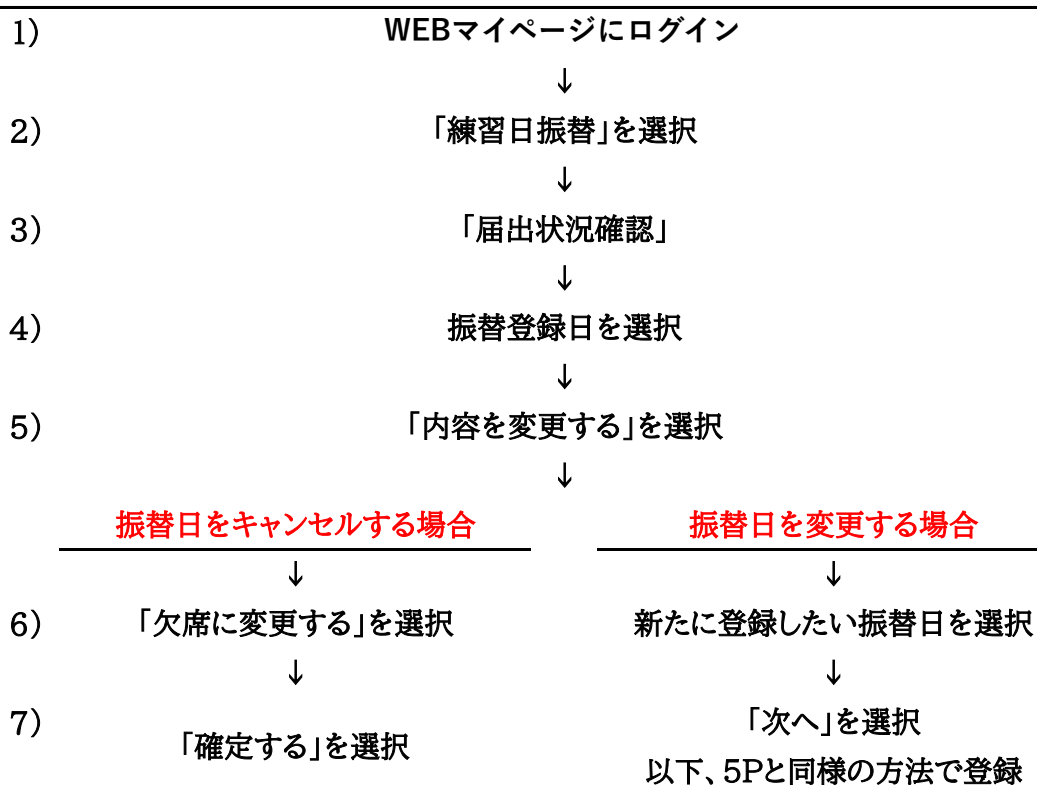
注意事項

振替日のキャンセルもしくは変更については、
振替レッスンの開始30分前まで手続きが可能です。

期日が過ぎた場合は、振替回数が消化されてしまいます。

振替レッスン日に参加できない場合は必ずキャンセルもしくは変更を
締切時間までにお手続きをお願い致します。

振替日のキャンセル・変更方法



振替日のキャンセル/変更確認方法

振替状況

振替元： 振替先：
2024年04月03日(水) 指定なし >
jr水曜日16：30

振替元：
2024年04月24日(水)
jr水曜日16：30 >

振替先：
2024年05月22日(水)
振替専用クラス（水）17:30

戻る

欠席日を登録した上で、
振替を登録している場合は振替先まで
反映されます。

振替日の変更もしくはキャンセルを行う場合は
振替登録クラスを選択して
次の画面へお進みください。

振替元情報

日付
2024年04月24日(水)

クラス
jr水曜日16：30

振替先情報

日付
2024年05月22日(水)

クラス
振替専用クラス（水）17:30
17:30～18:25

戻る

内容を変更する

登録されている内容の詳細が表示されますので、
ご確認ください。

変更/キャンセルする場合は、
「内容を変更する」を選択してください。

前の画面に戻る場合は、
「戻る」を選択してください。

振替先

カテゴリ

体操教室

< 2024年 5月 >

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

クラス

クラス選択

戻る

欠席に変更する

次へ

「振替日変更」

振替変更日/クラスを選択してください。

「振替キャンセル」

「欠席に変更する」を選択してください。

選択後、事前に登録していた振替は
キャンセルされて欠席日のみの
登録となります。

振替時の注意事項について

登録	振替希望レッスンの前日まで
変更	振替登録日のレッスン開始30分前まで
キャンセル	振替登録日のレッスン開始30分前まで
回数	月度内レッスン1回まで/翌月度までの登録
期限	欠席月度～翌月度末まで
方法	WEBマイページのみ(電話/メール/口頭/FAX不可)

※振替日を欠席されると消化扱いとなり、月度内の振替登録はできません。
欠席される場合は必ずキャンセルもしくは変更をお願い致します。

※振替の持越はできません。(退会後も使用できません)

会員ページにはLINEからのアクセスが非常に簡単!!

体操教室からのお知らせもこちらから配信しております。



会員ログインをタップするだけで、
会員ページログイン画面へアクセスできます。

ご登録がまだの方は、各店舗のHP下部より
おともだち追加をお願いします。

