

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	
◆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WEBにて受付をしております。(対象4歳～小学6年生)
こちらのQRコードを読み取っていただき、入会受付画面よりお手続きをお願いします。



※お手続きには、クレジットカードが必要となります。(VISA・Masterカードのみ)

当体操教室では、ご入会前に体験をおすすめしております。

体験会の詳細は、HOもしくは店舗にてご案内しております。

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。

体験の対象は、4歳になる1ヶ月前よりご参加できます。(ご入会は4歳～)

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
共用無料駐車場920台(アクロスモール泉北)をご利用ください。

HOS 体操教室 泉北原山台校

〒590-0132
大阪府堺市南区原山台5-9-5 アクロスモール泉北 A館2F

当施設へのご質問については、
HPの「お問合せフォーム」よりお願いします。



【 営業時間 】

火・金 15:30 ~ 18:30
土曜日 10:30 ~ 13:30

【 休館日 】

月・水・木・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

泉北原山台校



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。

(なお、当体操教室に振替制度はございません。)



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
- 1日体験 1,650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
火	15:30~16:25	4歳~小学校6年生
	16:30~17:25	
	17:30~18:25	
金	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	

※ご入会は4歳0か月～となります。

入会時点で3歳の方は、ご入会できませんので、ご了承ください。

初回入会手続きはすべてWEBからのお申込みとなります。表面のQRコードから読取して、入会手続きにすすみます。

会費については、すべてクレジットカード(VISA/Master)のみとなっております。

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。(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
14	腕支持(10秒)	開脚跳び(幼児3段)	前回り(坂付き)
	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(逆付き)	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)	
		開脚跳び(6段・横向き)	
		台上前転(6段)	
8	前回り戻り	倒立倒れ込み(4段)	ホップ~側転
7	足かけ上がり	倒立倒れ込み(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)	前転跳び
5	逆上がり~前回り~後ろ回り	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)	ロンダート~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

