

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 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体操教室 大日校(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。

大日校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
※デビットカードはご使用できません。

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。
(バク転クラスは下の服装のみ自由です。ご自身でご準備ください。)
- ◆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 (毎月20日が締切です。退会：当月20日 その他：前月20日まで)

退会届

10月末日で退会される場合は、10月20日までにフロントにてお手続きが必要です。(各種別毎)(締め切り後の届出は翌月退会となります。)

クラス変更・追加

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。
変更・追加：無料
休会費：1,650円/月

休会手続き

HOS 体操教室 大日校

〒571-0051 大阪府門真市向島町3-35 (ペアーズ2F)

【 営業時間 】

火・木 15:30 ~ 19:30
土曜日 10:30 ~ 16:30 休館日 月・水・金・日曜日

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。
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

大日校



HOS

Your life with our HOSPITALITY

HOS体操レッスンについて

MIXクラス

小学校の体育指導カリキュラムに即したレッスンをご提供させていただきます。
HOS体操教室進級基準表に則り、鉄棒・跳び箱・マットをバランスよく行い約60分のレッスンを実施します。3ヶ月毎に進級テストを実施します。



バク転クラス

バク転をメインに練習するクラスとなります。バク転ができると派生技を練習していきます。(バク転クラス技項目表をご覧ください。)
こちらのクラスではマット運動のみに特化したクラスとなっております。
※鉄棒・跳び箱は実施しませんので、予めご了承ください。

バク転レッスンの流れ

柔軟 ⇒ 筋トレ ⇒ サーキット練習 ⇒ 技項目練習

レベル	技名	判定基準
Lv.1	バク転	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		マットのみで1人でできる
Lv.2	ロングボード～バク転	ロングボードが正しい姿勢でできる
		ロングボード終了時、止まらずにバク転へ繋げることができる 補助無しで1人でできる
Lv.3	バク転連続	バク転が正しい姿勢でできる
		1回目終了時、2回目準備ができる
		補助無しで1人でできる
Lv.4	前方宙返り	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		着地を止めることができる
Lv.5	後方宙返り	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる 着地を止めることができる

3ヶ月に1度、「試技会」にて実践していただきます。
各技の判断基準にてクリアできていれば次のレベルの技を実施します。



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)
 - ・ MIXクラス月会費 週1回 (鉄棒・跳び箱・マット) 8,800円
 - ・ バク転クラス月会費 週1回 (マットのみ) 8,800円
 - ・ MIXクラス・バク転クラス複数受講月会費 13,200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。

※年会費・施設管理費・水光熱費・協力金等の費用はございません。

ジュニア体操教室 クラス表

曜日	時間	クラス	対象
火	15:30～16:25	MIXクラス	年少～小学6年生
	16:30～17:25		
	17:30～18:25		
	18:30～19:25		
木	15:30～16:25	MIXクラス	年少～小学6年生
	16:30～17:25		
	17:30～18:25	バク転クラス	小学1年生～中学3年生
	18:30～19:25		
バク転クラスへのご参加は、壁倒立が一人できる、もしくは、HOS体操11級以上の方が対象となります。			
土	10:30～11:25	MIXクラス	年少～小学6年生
	11:30～12:25		
	12:30～13:25		
	14:30～15:25		
	15:30～16:25		

※MIXクラスをご希望の方は、曜日・時間を選択してのご入会となります。



進級基準表 (MIXクラス)

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)	
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～ロングボード
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)	ロングボード～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
【大日校】

WEB入会手続き ご案内

～ ご入会の前に必ずお読みください ～



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。



料金表

■ 入会金	4,400円
■ 事務手数料	3,300円
■ 休会費	1,650円
■ ユニフォーム(上)	2,200円
■ ユニフォーム(下)	2,750円

*バク転クラスは上のみユニフォーム着用。下は自由となっております。

スクール月会費	
■ MIXクラス	8,800円
■ バク転クラス	8,800円
■ MIXクラス・バク転クラス複数受講	13,200円

本科クラス表

曜日	時間	クラス	対象
火	15:30~16:25	MIXクラス	年少~小学6年生
	16:30~17:25		
	17:30~18:25		
	18:30~19:25		
木	15:30~16:25	MIXクラス	年少~小学6年生
	16:30~17:25		
	17:30~18:25		
	18:30~19:25	バク転クラス	小学1年生~中学3年生
	バク転クラスへのご参加は、壁倒立が一人でできる、もしくは、HOS体操11級以上の方が対象となります。		
土	10:30~11:25	MIXクラス	年少~小学6年生
	11:30~12:25		
	12:30~13:25		
	14:30~15:25		
	15:30~16:25		

(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ますと、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 大日校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 大日校」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。

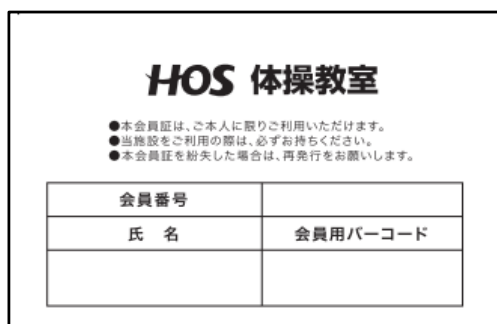
会員証のお渡し後は、ご入会者のお名前をご確認ください。裏面に、お名前とバーコードが記載されております。

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)

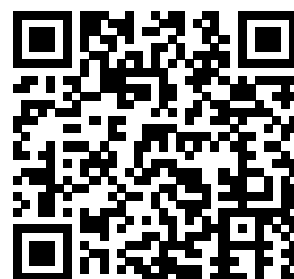


会員ページについて

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」
- ・大日校公式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

※デビットカードはご利用できません。

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 大日校公式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。

大日校 公式LINEメニュー一覧

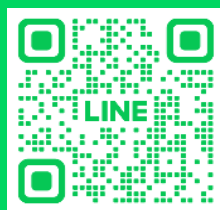


上記の希望したいページをタップしていただければ、アクセス可能です。

HOS体操教室 大日校 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。

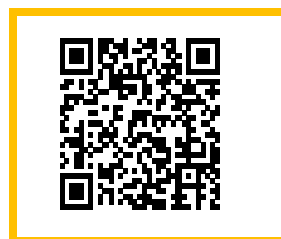
→お問合せフォームはこちらからどうぞ！



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

【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	

MIXクラス 対象:年少～小学校6年生

- 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。

■ レッソンの流れ

【 ～ 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）

バック転クラス 対象：小学校1年生～中学校3年生

こちらのクラスはバック転をメインに練習するクラスとなります。

バック転ができると派生技を練習していきます。

(詳しくは下記技項目表をご覧ください。)

マット運動のみに特化したクラスとなっておりますので、
鉄棒・跳び箱は実施いたしませんので予めご了承ください。

入会条件と致しまして、壁倒立が1人でできる小学1年生以上
もしくは、HOS体操教室11級以上の方が対象となります。

【 ～ レッソンの流れ ～ 】

柔軟(5分)⇒ 筋トレ(5分)⇒ サーキット練習(5分)⇒ 技練習(40分)

【 ～ 試技会について ～ 】

3ヶ月に1度、『試技会』として技の披露をしていただきます。

各技の判定基準にてクリアできていれば次のレベルの技を実施致します。

レベル	技名	判定基準
Lv.1	バック転	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		マットのみで1人でできる
Lv.2	ロンダート～バック転	ロンダートが正しい姿勢でできる
		ロンダート終了時、止まらずにバック転へ繋げることができる
		補助無しで1人でできる
Lv.3	バック転連続	バック転が正しい姿勢でできる
		1回目終了時、2回目の準備ができる
		補助無しで1人でできる
Lv.4	前方宙返り	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		着地を止めることができる
Lv.5	後方宙返り	トランポリンから1人でできる
		ロイター板から1人でできる
		着地を止めることができる



■ 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。

・MIXクラスの班編成は、年齢や級を考慮しての班編成となります。

・バク転クラスの班編成は、技項目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。
体験時のコーチと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

当スクールでは、振替制度はございません。

■ ご観覧について

- ・ 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 大日校へのご連絡方法

- ・ 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 大日校HP

HOS体操教室 大日校

検索



■ HOS体操教室 大日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。

なお、こちらの番号は発信専用となっておりますので

お電話いただいた場合でも折り返しすることはございません。

(予めご了承ください。)

営業時間			休館日	
火曜日	15:30	～ 19:30	月曜日	日曜日
木曜日	15:30	～ 19:30	水曜日	
土曜日	10:30	～ 16:30	金曜日	

HOS 体操教室 大日校

GYMNASTIC SCHOOL

〒 571-0051

大阪府門真市向島町3番35号 ベアーズ 2F

HOS
体操教室
大日校
ベアーズ 2F

〒571-0051

大阪府門真市向島町3-35

火曜日 15:30~19:30

木曜日 15:30~19:30

土曜日 10:30~16:30

