



ライフスペース
HOS 三日市
 2019年ジュニア

夏休み短期教室

開催期間
7/4* ~
8/31*

ジュニア体操教室

HOS が
 やっています

HOSグループは50年の実績！
 総合力で信頼をいただいております！

新規ご入会
 キャンペーン実施中

※短期教室 本申込み：フロントにて現金入金が必要です。

コース	日程	対象	定員
1日体験 通常料金 1,000円 体操 パレエ 複数割 500円 OFF (8/31まで)	月曜日 7/22・29・8/5・19・26 火曜日 7/23・30・8/6・20 水曜日 7/31・8/28 木曜日 8/1	13:30~14:25 14:45~15:40 10:00~10:55 11:15~12:10	各8名
	金曜日 7/26・8/2・9・23	14:25~15:20 10:00~10:55 11:15~12:10 14:25~15:20 (7/26・8/9以外) 15:10~16:05 (7/26のみ)	3歳~小4
	月曜日 7/22・29・8/5・19・26 水曜日 7/24・31・8/7・21・28	16:00~16:55 17:00~17:55 18:00~18:55	各4名
	土曜日 7/27・8/3・10・24・31	9:15~10:10 10:15~11:10 11:15~12:10	各4名

コース	日程	対象	定員
1日体験 通常料金 500円 (一般) 通常料金 1,000円 (体操/パレエ) 複数割 500円 OFF (8/31まで)	8/9(金)	14:15~15:10	各8名
1日体験 通常料金 500円 (一般) 通常料金 1,000円 (体操/パレエ) 複数割 500円 OFF (8/31まで)	8/10(土)	13:00~13:55	各8名
2日間コース 通常料金 2,000円 早割 1,000円 OFF (7/4)	7/24(水)~25(木) 8/21(水)~22(木)	14:45~15:40	3歳~小4
2日間 通常料金 2,500円 早割 1,000円 OFF (7/4)	7/24(水)~25(木) 8/7(水)~8(木)	13:30~14:25	各8名
2日間 通常料金 4,000円 (体操) 通常料金 4,500円 (パレエ) 早割 500円 OFF (7/4)	7/26(金)~27(土)	13:30~15:00	小学生~中学生
3日間コース 通常料金 2,000円 (体操) 通常料金 2,500円 (パレエ) 早割 500円 OFF (7/4)	7/31(水)~8/2(金) 8/7(水)~9(金) 8/21(水)~23(金)	13:00~13:55	3歳~小4

本科クラスのご案内
 対象年齢: 3歳~小4(クラスによる制限無し)

曜日	時間	定員
月・水	16:00~16:55 17:00~17:55 18:00~18:55	各12名
土	9:15~10:10 10:15~11:10 11:15~12:10	

※本科クラスの詳細は、HPまたは施設にお問い合わせください。

[本科クラス] 本科レッスン時に体験できる一般向けのコースです。

[バク転コース参加条件] 壁倒立・ブリッジが1人でできること

ジュニアバレエスクール

新規ご入会
 キャンペーン実施中

コース	日程	対象	定員
1日体験 通常料金 1,000円 体操 パレエ 複数割 500円 OFF (8/31まで)	木曜日 7/4~8/29	16:00~17:00 17:10~18:10	3歳~小1 小2~小6 各15名

[本科クラス] 本科レッスン時に体験できる一般向けのコースです。 ~バレエ専門の講師による1時間レッスンを実施します~

バレエスクール専門の講師によるレッスン!
 柔軟性を高め、社会性を身につけられます。

本科クラスのご案内

曜日	時間	対象	定員
木	16:00~17:00 17:10~18:10	3歳~小1 小2~小6	各15名

※本科クラスの詳細は、HPまたは施設にお問い合わせください。



2019年7月より開講!!

ウェーブストレッチ

【日時】毎週月曜 10:10~10:55

ウェーブストレッチとはしなやかな心と体作りを目指すトータルコンディショニングプログラムです。リングのユニークな形状は、人間の骨盤、肋骨、足底の様々なアーチをイメージし設計され、体の各部位にフィットする安全な設計なので、簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれます。

2019年7月より開講!!

背骨コンディショニング

【日時】毎週月曜 11:05~11:50

背骨コンディショニングとは背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。腰痛、肩こり、膝の痛み、内蔵の不調をはじめとする様々な症状は、背骨の歪みから発生します。背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、様々な症状が解消します。

2019年7月より開講!!

癒しのフラワーアレンジメント

【日時】毎月第3金曜

①11:00~12:30 ②13:00~14:30

生花またはプリザーブドフラワー、ドライフラワー、アーティシャルフラワー(造花)などを使って色々な形のフラワーアレンジメントを作るので、毎回どんなお花が楽しみな教室です。楽しくお花をアレンジしてお家に飾って癒されてみませんか?

2019年7月より開講!!

素敵なシーズンアクセサリ

【日時】毎月第3木曜 13:00~15:00

色々なガラスビーズや天然石を使い、リングやネックレス・ストラップ等アクセサリをオリジナルのキットを使用して制作していきます。色の楽しさ・美しさを通じて、仕上げる喜び・身に付ける楽しさを体験してみませんか?

2019年7月より開講!!

フープエクササイズ

【日時】毎週金曜 19:30~20:30

フープを回せなくても、したことがなくても大丈夫! はじめての方でも回せるように正しい回し方、回しやすいサイズからレクチャーします! 上手に出来るか自信がない...という方も気軽にチャレンジしてみてください!

2019年7月より開講!!

きほんのヨガ

【日時】毎週火曜 10:30~11:45

令和の時代にゼロから学ぶあなたのためのヨガクラスです。「ヨガって結局なんなの?」という疑問をお持ちの方にもオススメ! ヨガの歴史や呼吸法など基本のところから丁寧に指導していきます。「ヨガをやってみたくて体が硬いし不安...」という方も大丈夫! ヨガの世界に1歩踏み出してみませんか?

2019年7月より開講!!

簡化24式太極拳

【日時】毎週水曜 10:10~12:10

世界中で最も親しまれている太極拳で、「24式に始まり24式に終る」と言われているほど有名です。レベルに合わせた練習によって習得できるように構成されています。太極拳初級者を対象にしたクラスです。

2019年7月より開講!!

32式太極剣

【日時】毎週木曜 10:10~12:10

太極拳をもっと極めたい! という太極拳中級者を対象にした剣を使ったレッスンとなります。少人数制で指導者の目もしっかり行き届くので安心して受講していただけます。

※必要チケット枚数等、詳細はお問い合わせください。

料金はチケット制
HOS三日市のレッスンを
どれでも1つ受講可能
※必要枚数はレッスンによって
異なる場合があります。

オープン
キャンペーン
8/31まで
5枚
綴りで **3,000円**

11枚
綴りで **6,000円** 1枚
お得!

17枚
綴りで **9,000円** 2枚
お得!

チケットの購入にはHOS三日市の会員登録が必要となります

登録会費 **1,000円** (1ヶ月分)
※入会登録時に6ヶ月分の会費を現金でいただきます

入会金 **無料**
[通常] 3,240円

事務手数料 **無料**
[通常] 2,160円

★レッスンの受講には前日までのご予約が必要です。電話予約可! まずは、下記まで一度お電話ください!

※表記価格は全て税込です。

体操教室 バレエスクール **おトクな キャンペーン実施中!** 8/31(土)まで

複数割 すでにHOS三日市に在籍中で他の教室を追加受講すると!

在籍 **体操** + 新規 **バレエ**
すでに**体操教室**に在籍中で
さらに**バレエスクール**を追加受講すると!

バレエスクール
入会金・事務手数料 **無料**
[3,240円] [2,160円]
レオタード **プレゼント**
バレエ 初月度月会費 **無料**
[6,480円]

在籍 **バレエ** + 新規 **体操**
すでに**バレエスクール**に在籍中で
さらに**体操教室**を追加受講すると!

体操教室
入会金・事務手数料 **無料**
[3,240円] [2,160円]
指定 **ユニフォーム** **プレゼント**
体操 初月度月会費 **無料**
[6,480円]

新規 **体操** + 新規 **バレエ**
新規ご入会で**体操教室**と**バレエスクール**を
複数受講すると!

体操教室 バレエスクール
入会金×2・事務手数料×2 **無料**
(3,240円×2) (2,160円×2)
指定 **ユニフォーム・レオタード** **プレゼント**
体操 両初月度月会費 **半額**
バレエ [6,480円×2]

※上記の「新規+新規」以外の複数割を適用する場合は、入会時点で各別別に在籍していることが条件となります。 ※本キャンペーンを適用する場合は、各別別を3ヶ月以上続けることが条件となります。

早割 7/16(火)までに
短期教室 本申込みで!

新規ご入会 8/31(土)までに新規ご入会手続きで!

最大 **1,000円OFF**
※各クラスによって金額は変わります。詳しくは表面をご覧ください。
※短期教室 本申込み: フロントにて現金入金が必要です。

入会金・事務手数料 **無料** + 入会教室の
指定用品を **プレゼント**
[3,240円] [2,160円]
体操教室 指定ユニフォームプレゼント
バレエスクール レオタードプレゼント

※本キャンペーンを適用する場合は、各別別を3ヶ月以上続けることが条件となります。

お問い合わせ先
ライフスペース
HOS 三日市
受付場所は **ウェルネスフォレスト三日市**にてお申込みください。
TEL. **0721-69-7000**
南海 高野線 「**三日市町**」 駅から徒歩 **1分!**

〒586-0048
大阪府河内長野市三日市町32-1
フォレスト三日市3F エスカレーター横
平日・土曜 10:00~22:00
(最終受付時間 21:00)
日曜・祝日 10:00~19:00
(最終受付時間 18:00)
ライフスペースHOS三日市

至 堺
至 なんば
南海高野線
「フォレスト三日市」内3F
ライフスペース
HOS 三日市
至 寺元
至 橋本
至 極楽橋



共用立体駐車場
3時間まで無料