

夏だから、カラダから

バージョンアップ!

ケアする! 充実したセカンドランニングのために!

夏のフィットネスキャンペーン開催中!

ママはダイエット!

POOL 手入れの行き届いた広大なプール

ジャグジー
採暖室

25m×3コース、20m×1コース。24時間循環ろ過システムでキレイな水を提供します。

GYM フィットネスマシンを全スペックアップ

ランニングマシンやバイクなどの有酸素マシンをはじめ、筋力トレーニングマシンなどを多彩に揃えています。

LESSON 充実のレッスンプログラム

スタジオレッスン、アクアレッスン、泳法レッスンを合わせて80本以上が**全て無料!**

- ◇エアロ
- ◇ヨガ ※月会員限定
- ◇ズンバ
- ◇ピラティス
- ◇バレエ
- ◇太極拳
- その他多数

SUPPORT 経験豊富で親しみやすいトレーナー陣

知識と経験豊富なトレーナーによるカウンセリングと最新体成分分析装置InBodyを完備しています。

【InBody】
身体全体の筋肉バランス、体脂肪量、体水分などを定期的に測定することでトレーニング効果も明確に!

成人フィットネス 月会員		1回利用会員 (成人・子ども)	
種別	月会費	種別	月会費
レギュラー会員 (一般)	6,000円	マシジム・プール (一般)	各600円
レギュラー会員 (障がい者)	3,000円	マシジム・プール (高齢者※65歳以上)	各500円
ホリデーナイト会員 (一般)	5,000円	マシジム・プール (障がい者)	各300円 ※介護者1名無料
ホリデーナイト会員 (障がい者)	2,500円	プール (子ども 小・中学生)	300円

入会までの流れ

右記のご来店時に必要なものをお持ちの上、当施設のフロントへお越しください。入会申込書をご記入後、料金をお支払いいただきます。その後顔写真を撮影し、お手続き完了です。

キャッシュカードまたは 運転免許写真
登録料 月会費 身分証明書

施設ご利用の流れ

- 1 入館確認のため、フロントにて会員証をスワップにお渡しください。交換でロッカーキーをお渡します。
- 2 男女別更衣室の決められたロッカーでお着替えてください。必ずカギをかけて、お着替えてください。
- 3 お好きなエリアを自由にご利用ください。
- 4 トレーニング後は、更衣室のシャワールームをご利用ください。
- 5 フロントでロッカーキーと会員証を交換し、退館となります。

ホリデーナイトプラン

こんな方にオススメのプランです!

平日は夕方からしか利用できない

土・日の休日しか利用できない

他にもリーズナブルな月会費が盛りだくさん!

夏休みに やってみたいよ!

思いっきり泳いでみよう!

HOS ジュニア スイミングスクール

HOS ジュニア ダンススクール 本科クラス 9/2(土) 開講

元気に 踊ってみよう!

この夏フォレスト三日市で、アスリートデビュー!

2017年 HOS ジュニア 夏休み短期教室

7/1(土) ~ 8/31(木)

やさしいコーチが待ってるヨ!

2017 8/31(木) までの本科ご入会で 体験後のお得な**本科入会特典あり!** 各教室で異なる**豪華プレゼント!**

入会特典の詳細は中面をご覧ください。

指定管理者として HOSグループ(株東大阪スタジアム)が管理運営しております。

受付時間 平日・土曜:10:00~22:00 日曜・祝日:10:00~19:00

検索

ウェルネス フォレスト三日市

河内長野市立健康支援センター

〒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

TEL.0721-62-1919

http://www.hos-wellness.com/

受付時間 平日・土曜:10:00~22:00 日曜・祝日:10:00~19:00

検索

指定管理者として HOSグループ(株東大阪スタジアム)が管理運営しております。

徒歩 3分 徒歩 すぐ

共用立体 駐車場230台完備 3時間まで無料

この夏フォレスト三日市で
アスリートデビュー!

ウェルネス
フォレスト三日市

2017年
HOS ジュニア

夏休み短期教室

7/1(土)▶8/31(木)

表示価格は
税込みです

HOSジュニアスイミングスクール

水遊びから本格的なレッスンまでお子様に合わせたコースが選べます。まずは体験から!

※欠席された場合の振り替えは、ございません。※詳しい空き状況は、お電話または直接フロントまでお問い合わせください。
※定員に達した場合など、ご希望に沿えないことがあります。※一度納められた参加費は、理由を問わず返金致しかねます。※体験は、各スクール1回限りとしてさせていただきます。

ワン
コイン

1日体験会

500円

料金は体験参加印に直接フロントにてお支払いください。

3歳~中学生
対象

3歳~中学生を対象とした1日体験会です。「夏休み、この機会に苦手を克服したい。」「まずは、1日体験会でスクールを試してみたい。」という方にオススメです。

日程	時間	対象	定員
1 7月1日(土)~22日(土) ※日曜日・休館日を除く	15:30~16:30	3歳~中学生	各6名
2 8月1日(火)~31日(木) ※日曜日・休館日を除く			

4日間コース

本科生: 3,500円 一般生: 4,500円

料金はお申し込み時期にフロントにてお支払いください。

小・中学生
対象

本科生と一般の小・中学生を対象に実施します。本科生と一般生を分けてレッスンします。最終日に進級テストを行います。

日程	時間	対象	定員
1 8月21日(月)~24日(木)	8:30~9:30	本科生 16級~1級	各80名
2 8月28日(月)~31日(木)		一般生 小学1年生~中学生	
	本科生 16級~1級		
一般生 小学1年生~中学生			

ワン
コイン

水慣れ3日間コース

3,800円

料金はお申し込み時期にフロントにてお支払いください。

3歳~小学生
対象

3歳~小学生(一般生)を対象とした3日間コースです。水遊びを中心として、楽しみながら、水に慣れ親しんでいくためのプログラムで、水への恐怖心の克服につなげていきます。

日程	時間	対象	定員
1 7月24日(月)~26日(水)	8:30~9:30	3歳~小学生 一般生	各15名
2 8月7日(月)~9日(水)			

ワン
コイン

5日間コース

本科生: 4,500円 一般生: 5,500円

料金はお申し込み時期にフロントにてお支払いください。

小・中学生
対象

本科生と一般の小・中学生を対象に実施します。本科生と一般生を分けてレッスンします。最終日に進級テストを行います。

日程	時間	対象	定員
1 7月24日(月)~28日(金)	8:30~9:30	本科生 16級~8級	各80名
2 7月31日(月)~8月4日(金)		一般生 小学1年生~中学生	
3 8月7日(月)~11日(金・祝)		本科生 16級~8級 一般生 小学1年生~中学生	

2017
8/31(木)
までの本科
ご入会で

本科ご入会特典

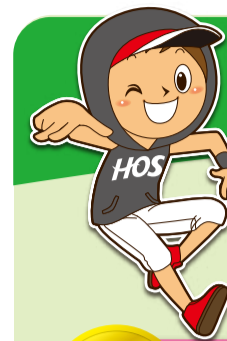
定員になり
次第終了!

「HOS指定キャップ」プレゼント

※1日体験会からご入会の方はキャップのみとなります。

「HOS指定水着」
プレゼント

※水着プレゼントは
無くなり次第終了。



HOSジュニアダンススクール

本科クラス
9/2(土)
開講

ウェルネス フォレスト三日市では、来る9月2日に「ジュニアダンススクール」を開講!!
そこで、開講に先駆けて7、8月にワンコイン体験会を開催します。ぜひご参加ください。

ワン
コイン

1日体験会

本科生: 1回目 無料 一般生: 500円

料金はお申し込み時期にフロントにてお支払いください。

4歳~中学生
対象

お子様の基礎体力やリズム感の向上、運動不足解消、集中力と強靭性を習得したりとお子様の心と身体を育むダンススクールに、この機会にぜひ体験してください!

日程	時間	対象	定員
7月1日(土)	1 16:45~17:45	4歳~小学2年生	各20名
	2 18:00~19:00		
7月15日(土)	3 16:45~17:45	4歳~小学2年生	
	4 18:00~19:00		
8月12日(土)	5 16:45~17:45	4歳~小学2年生	
	6 18:00~19:00		
8月26日(土)	7 16:45~17:45	4歳~小学2年生	
	8 18:00~19:00		

本科ご入会特典

定員になり
次第終了

「HOS指定Tシャツ」
プレゼント

2,700円
相当!

2017 8/31(木)までの本科ご入会で



施設紹介



ダンススタジオはとてもキレイ。音響設備や照明設備も本格的なスタジオで、楽しく、気持ちよく、レッスンを受けることができます。

7/1(土)
より
申込開始

本科クラスのご案内

料金のご案内

◎登録料(初回のみ)	200円
◎スクール月会費 週1回	4,320円
◎休会費(1ヵ月)	500円
◎会員証 再発行手数料	200円
◎ロッカーキー紛失手数料	1,080円
◎Tシャツ(指定品)	2,700円

※欠席された場合の振り替えは、ございません。

ジュニアダンススクール クラス表

クラス	曜日	時間	対象	定員
M4	土	15:45~16:45	4歳~小学2年生	20名
M5	土	17:00~18:00	小学3年生~中学生	20名



本科クラスのご案内

料金のご案内

◎登録料(初回のみ)	200円
◎スクール月会費 週1回	4,000円
◎休会費(1ヵ月)	500円
◎会員証 再発行手数料	200円
◎コース変更手数料	100円
◎ロッカーキー紛失手数料	1,080円
◎進級ワッペン	100円
◎スイミングキャップ(指定品)	500円
◎水着(自由購入)	
[男子] (~140cm)	2,700円 (SS~)3,024円
[女子] (~140cm)	3,780円 (SS~)4,104円

ジュニアスイミングスクール クラス表

お子様の学校の時間や親御様の都合に合わせて、授業を選択できます!!

クラス	曜日	時間	対象	級	定員	クラス	曜日	時間	対象	級	定員
B4	月	15:30 16:30	3歳 小学3年生	16級 8級	各30名	D4	月	17:30 18:30	小学4年生 中学生	7級 1級	各40名
B5	火					D5	火				
B6	水	16:30 17:30	小学1年生 小学6年生	16級 8級	各40名	D6	水	10:30 11:30	3歳 小学3年生	16級 8級	30名
B7	木					D7	木				
B8	金	16:30 17:30	小学1年生 小学6年生	16級 8級	各40名	D8	金	11:30 12:30	小学1年生 小学4年生	16級 8級	各40名
B9	土					D9	土				
C4	月	16:30 17:30	小学1年生 小学6年生	16級 8級	各40名	L1	土	12:30 13:30	小学4年生 中学生	7級 1級	各40名
C5	火					L2	土				
C6	水	16:30 17:30	小学1年生 小学6年生	16級 8級	各40名	L3	土	12:30 13:30	小学4年生 中学生	7級 1級	各40名
C7	木					L3	土				
C8	金	16:30 17:30	小学1年生 小学6年生	16級 8級	各40名			12:30 13:30	小学4年生 中学生	7級 1級	各40名
C9	土										

進級基準表

16級	水中歩行、ジャンプ、顔付け5秒(水中で目を開ける・鼻から息を吐く)
15級	けのび3m・グライドキック5m(呼吸なし)・12.5m顔上げキック
14級	12.5m顔付けキック(呼吸動作を含む)
13級	10m背面キック(きおつけ)
12級	10mヘルパー付きクロール(呼吸無し)
11級	25mヘルパー付きクロール(呼吸あり)
10級	25mヒジ曲げクロール
9級	25m背面キック(ストリームライン)
8級	25m平泳ぎ
7級	25m平泳ぎ(ビート板キック)
6級	25m平泳ぎ
5級	25mバタフライ
4級	50mクロール(ターン・タイム設定あり)
3級	50m平泳ぎ(ターン・タイム設定あり)
2級	50m平泳ぎ(ターン・タイム設定あり)
1級	100m個人メドレー



進級基準も充実!
目指せ1級!

ウェルネス
フォレスト三日市

HOSジュニアスイミングスクール 2017年夏休み短期教室 受講申込書

氏名	性別	年齢	学年	コース	料金	日程	
生年月日	西暦	年	月	日	3日間コース	3,800円	
住所	〒					4日間コース	本科生 3,500円 一般生 4,500円
連絡先	自宅	携帯	合計金額				円
保育園・幼稚園・学校名	保護者名						
スイミングスクールは	1. 初めて 2. 経験あり HOSジュニアスイミング ・その他スイミングスクール()						
現会員	会員No.	クラス	級	スタッフ 記入欄	準会員番号: No.	受付日: 2017年 月 日	

※申込書にご記入の上、ウェルネスフォレスト三日市フロントまでお持ちください。本申込書でご記入いただいた個人情報、出席及びご連絡、キャンペーン情報の送付に利用させていただきます。
※ご入金いただいた参加料はいかなる場合でも返金致しかねますので、予めご了承ください。 ※受付は定員になり次第終了とさせていただきます。