

7/24(金) フロントにて受付開始!  
お電話でもご予約受付  
※電話予約の場合、料金は当日お支払い。



2020年  
ジュニア

# ワンコイン体験会

'20 8/1(土)~9/29(火)

※ワンコイン体験会 本申込みは、フロントにて現金入金が必要です。  
※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。



表示価格は  
税込みです

※写真・イラストはすべてイメージです。

## ジュニアスイミングスクール

初めて水泳を始めるお子様でも大丈夫! 経験豊富なコーチたちが  
目標達成のサポートをいたします!

持ち物  
水筒・キャップ・タオル

コース	日程	対象	定員
1日体験会 500円	8月・9月 月~金曜日 ※8/10~14, 9/23~29を除く。	15:30~16:30 3歳~小2	各3名
		16:30~17:30 小学生	
	月 8/3 水 8/5・19 金 8/7・21	14:15~15:15 3歳~5歳	各12名

※1日体験会はおひとり様1回までとなります。 ※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。

体験会参加から1週間以内のご入会で 定員になり次第終了します!

### 新規ご入会 キャンペーン

指定キャッププレゼント  
通常550円(税込)

## ジュニア体操教室

HOSで習えば学校体育も大丈夫!  
苦手克服・目標達成のサポートをいたします!

持ち物  
Tシャツ  
ハーフパンツ・水筒

コース	日程	対象	定員
1日体験会 500円	8月・9月 土曜日	13:00~13:55	各8名
		14:20~15:15	
1日体験会 500円	8月・9月 月・水・金曜日 ※8/10~14, 9/23~28を除く。	①16:00~16:55	年少~ 小4 各5名 ※月①、水②は3名 ※金のみ各8名
		②17:00~17:55	
		③18:00~18:55	
1日体験会 500円	8月・9月 土曜日 ※8/15, 9/26を除く。	①9:15~10:10	各5名 ※②は3名
		②10:15~11:10	
		③11:15~12:10	

※1日体験会はおひとり様1回までとなります。 ※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。

体験会参加から1週間以内のご入会で 新規ご入会 キャンペーン

入会金 0円  
事務手数料 0円  
初月度月会費 0円  
※入会後、3ヶ月の継続が必要となります。

指定Tシャツ・パンツ  
プレゼント

通常クラスとして  
**金曜日クラス** 開講

金曜日クラス時間  
①16:00~16:55  
②17:00~17:55  
③18:00~18:55

## ジュニアダンススクール

ダンス未経験でも大丈夫! 専門講師の指導による、楽しくて本格的なダンススクールです!

持ち物  
Tシャツ・ハーフパンツ・  
室内シューズ

コース	日程	対象	定員
1日体験会 500円	8月 土曜日 ※8/15を除く。	15:45~16:45 4歳~小2	各3名
		17:00~18:00 小3~ 中学生	

※1日体験会はおひとり様1回までとなります。 ※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。

体験会参加から1週間以内のご入会で 定員になり次第終了します!

### 新規ご入会 キャンペーン

指定Tシャツ  
プレゼント

## フィットネスのご案内

万全の感染症対策で安心してご参加いただけます。運動が続かない方には  
プログラム参加がおすすめ! 楽しく効果的に運動継続のサポートをいたします!

## 多彩なプログラムが充実!

あなたにピッタリの運動がきっと見つかります!  
※高校生から利用可能です。但し、未成年の方は保護者の承諾が必要となります。



**ヨガ系クラス**

ヨガの呼吸法は血液の循環を良くし、代謝機能もアップ。姿勢も良くなって痩せやすい身体になります。

【クラス名】  
・リラクゼーションヨガ  
・ボディシェイプヨガ  
・ストレッチヨガ  
その他のクラスもございます。

**心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス**

音楽に合わせて踊るように体を動かし体内に酸素を多量に取り入れて、心臓や肺の機能を高める有酸素運動です。

【クラス名】  
・ベージュエアロ  
・ダイエット  
・バランスボール  
その他のクラスもございます。

**アクアエクササイズ**

水中では、腰や膝への負担が少なく、水の抵抗を利用したエクササイズを楽しむことができます。少しの運動でもエネルギー消費が大きいという利点も。

【クラス名】  
・水中ウォーキング  
・アクアピクス  
その他のクラスもございます。

上記以外にも リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス 筋肉向上クラス スイミングクラス ダンス系クラス など多数ございます。  
※詳細は、HPまたは施設にお問い合わせください。

学生の皆様お待ちしました!

# 学割

学生証のご提示で  
1回会員600円(フィットネス利用)が  
全エリア  
利用可能で  
400円!

※学割を要する階の階層は利用料金は無料(要介護者1名につき1名に限り)。 ※表示価格は税込みです。

**フィットネス 月会費 料金表 (成人)**

種別	区分	月会費	利用可能日時	利用可能エリア	レッスン
レギュラー会員	一般	6,000円	全営業日・時間	・プール ・スタジオ	プール・スタジオ 共に全レッスンを 受講可能
	障がい者	3,000円	月~金 18:00~22:00 土 10:00~22:00 日 10:00~19:00	・プール ・スタジオ	参加不可 (プール・スタジオは要予約)
ホリデーナイト会員	一般	5,000円	月~金 18:00~22:00 土 10:00~22:00 日 10:00~19:00	・プール ・スタジオ	参加不可 (プール・スタジオは要予約)
	障がい者	2,500円	月~金 18:00~22:00 土 10:00~22:00 日 10:00~19:00	・プール ・スタジオ	参加不可 (プール・スタジオは要予約)
ウェルネスサポート会員 (からだステージ月48利用)	一般	3,000円	月4回	・プール ・スタジオ	参加不可 (プール・スタジオは要予約)
	障がい者	1,500円	月4回	・プール ・スタジオ	参加不可 (プール・スタジオは要予約)
レギュラーサポーター会員 (からだステージ)	一般	6,600円	全営業日・時間	・プール ・スタジオ	プール・スタジオ 共に全レッスンを 受講可能
	障がい者	3,600円	全営業日・時間	・プール ・スタジオ	プール・スタジオ 共に全レッスンを 受講可能
ホリデーナイトサポーター会員 (からだステージ)	一般	5,600円	月~金 18:00~22:00 土 10:00~22:00 日 10:00~19:00	・プール ・スタジオ	参加不可 (プール・スタジオは要予約)
	障がい者	3,100円	月~金 18:00~22:00 土 10:00~22:00 日 10:00~19:00	・プール ・スタジオ	参加不可 (プール・スタジオは要予約)

**フィットネス 1回利用会員 料金表 (成人・子ども)**

種別	利用料	利用可能日時	利用可能エリア	レッスン
マシニング	一般	600円	全営業日・時間	マシニング
	高齢者(65歳以上)	500円	全営業日・時間	マシニング
プール	一般	600円	全営業日・時間	プールの受講は できません。
	高齢者(65歳以上)	500円	全営業日・時間	プールの受講は できません。
子ども(小・中学生)	一般	300円	全営業日・時間	プールの受講は できません。
	障がい者(介護者1名は無料)	300円	全営業日・時間	プールの受講は できません。

※プールを利用の小学生は、保護者の同伴入水が必要(保護者1名につき小学生2名まで入場可能)。同伴入水いただく保護者も初回登録料及び利用料が必要となります。 ※表示価格は税込みです。

## HOS ライフスクール

前日までのご予約で、あなたの都合のよい時に受講できるシステムです。  
毎週通わなくても単発の参加が可能なので、忙しい方でも大丈夫です!

HOS ライフスクールとは?  
チケット制の  
カルチャー  
スクールです

あんしんの  
少人数制

忙しい方  
にも  
おすすめ!

**背骨コンディショニング** 毎週月曜日

【時間】 10:10~

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。関節や神経をゆるめ、整えることで症状を改善していきます。

**ハワイアンフラ** 木曜日

【時間】 14:30~

明るく笑顔でフラを楽しむ心を大事にし、歌詞に込められた思いを表現しながら踊るレッスンです。

- 【レッスンの一部をご紹介】
- 🔥 初級エアロ
  - 🔥 瞑想のためのヨーガ
  - 🔥 フープエクササイズ
  - 🔥 簡化24式太極拳
  - 🔥 32式太極剣
  - 🔥 季節なシーズンアクセサリ
  - 🔥 癒しのフラワーアレンジメント
- ※上記以外にもまだまだレッスンがございます!  
ぜひ、お問い合わせください!

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!

# 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。  
〒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

ライフスペースHOS三日市 検索

南海高野線 三日市町 駅徒歩1分

河内長野市立健康支援センター 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

# ウェルネス フォレスト 三日市

TEL.0721-62-1919 営業時間 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)

〒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  
http://www.hos-wellness.com/ ウェルネスフォレスト三日市 検索