

HOS住吉スポーツセンター・屋内プール ジュニア向けスポーツ教室

2025
10~12
月度

スイミング スクール

■ スクール受講料（月4回） 月額 7,260円
（月8回） 月額 11,880円

◆私用欠席の際のレッスン振替

私用で欠席される場合、週1回コースは月2回、週2回コースは月4回まで振替が可能です。

◆進級テスト制度について

進級テストは2ヶ月に1回偶数月に行います。

詳しくは別紙リーフレットをご確認ください。

20級制のカリキュラムに沿って効率よく泳力アップ！

曜日	クラス	時間	対象	級設定	定員
水	SC7	15:30~16:30	2歳6ヶ月以上~1年生	20級~10級	40名
	SC8	16:30~17:30	年中以上	20級~10級	50名
	SC9	17:30~18:30	※泳力級に準ずる	9級~S級	60名
木	SD7	15:30~16:30	2歳6ヶ月以上~1年生	20級~10級	40名
	SD8	16:30~17:30	年中以上	20級~10級	50名
	SD9	17:30~18:30	※泳力級に準ずる	9級~S級	60名
土	SF7	15:00~16:00	2歳6ヶ月以上~1年生	20級~10級	40名
	SF8	16:00~17:00	年中以上	20級~10級	50名
	SF9	17:00~18:00	※泳力級に準ずる	9級~S級	60名
日	SG1	9:45~10:45	2歳6ヶ月以上~3年生	20級~10級	40名
	SG2	10:45~11:45	年中以上	20級~10級	50名
	SG3	11:45~12:45	※泳力級に準ずる	9級~S級	60名

ジュニアスイミングの詳細内容は別紙リーフレットをご確認ください。

親子わくわく運動教室

遊びを通して様々な運動にチャレンジ！

金	10:00~11:00	定員 12名
参加費	月謝制6,600円（4回実施時）	
対象	1歳6ヶ月~3歳11ヶ月保護者	

ジュニアバスケA

HOSバスケットボールスクールのカリキュラムで着実にステップアップ！

火	16:50~17:50	定員 10名
参加費	月謝制6,160円（4回実施時）	
対象	低学年	

ジュニアバスケB

HOSバスケットボールスクールのカリキュラムで着実にステップアップ！

火	17:55~18:55	定員 10名
参加費	月謝制7,260円（4回実施時）	
対象	高学年	

ジュニアフットサルA

HOSフットサルスクールのレベルに合わせた丁寧な指導でスキルアップ！

木	16:40~17:40	定員 10名
参加費	月謝制5,500円（4回実施時）	
対象	年中~小2	

ジュニアフットサルB

HOSフットサルスクールのレベルに合わせた丁寧な指導でスキルアップ！

木	17:50~18:50	定員 10名
参加費	月謝制6,160円（4回実施時）	
対象	小3~小6	

ジュニア体操教室

マット、鉄棒、跳び箱の3種目を進級基準に沿って練習します。

木・金	15:30~16:25	定員 20名
参加費	月謝制7,260円（4回実施時）	
対象	年少~小6	

ジュニア体操教室

マット、鉄棒、跳び箱の3種目を進級基準に沿って練習します。

木・金	16:30~17:25	定員 20名
参加費	月謝制7,260円（4回実施時）	
対象	年少~小6	

ジュニアチアダンス

笑顔と元気があふれる人気のスクールです！みんなで仲良く踊りませんか！

土	17:30~18:30	定員 20名
参加費	月謝制7,260円（4回実施時）	
対象	幼児~小6	

ジュニアバドミントン

初心者のお子さまから経験者もお子さままで国体帯同コーチが指導いたします。

金	15:25~16:35 16:40~17:50	定員 8名
参加費	月謝制6,600円（4回実施時）	
対象	小3~中3	

大阪市内に居住している
小学5年生~中学3年生対象



HOS住吉スポーツセンター・屋内プール 成人向けスポーツ教室

2025
10~12
月度

■対象年齢 16歳以上 ■持ち物 ■体育館・スタジオ等/室内シューズ、動きやすい服装、タオル、水分補給ドリンク
■プール/水着、スイムキャップ、タオル、水分補給ドリンク

Sports

スキルアップや健康増進、ストレス解消にピッタリ！

卓球(火曜クラス)

初心者から上級者まで丁寧に指導します。

火	9:30~11:45	定員 18名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （都度参加1回1,500円）	
場所	第2体育場	

卓球(金曜クラス)

インターハイ出場経験のあるコーチによるキメ細かな指導が人気です。

金	①12:00~13:30 ②13:45~15:15	定員 15名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （都度参加1回1,500円）	
場所	第2体育場	

硬式テニス(初中級)

今よりレベルアップしたい方に！

木	10:00~11:30	定員 15名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第1体育場B	

硬式テニス(初級)

楽しみながら技術を向上していきましょう！

水	19:15~20:45	定員 10名
参加費	1,375円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第1体育場A	

硬式テニス(初中級)

習得したショットを決めよう！

金	19:00~20:30	定員 10名
参加費	1,375円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第1体育場A	

バドミントン(初中級)

レベルに応じた練習内容を実施しています。お気軽にご参加ください。

火	9:30~11:45	定員 60名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第1体育場AB	

バドミントン(中級)

試合を想定した実践的な練習を行います。

火	12:30~14:30	定員 30名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第1体育場B	

バドミントン

レベルに応じた練習内容を実施しています。お気軽にご参加ください。

水	19:15~20:45	定員 25名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 （体験料金1,500円）	
場所	第2体育場	



Ballroom Dance

楽しく踊って、テクニック向上と満足感に溢れる！

社交ダンス(火曜クラス)

プロダンサー井上裕次郎がキレイに正しく踊るように指導いたします。

火	16:00~17:00	定員 20名
参加費	1,650円×3ヶ月回数分 （都度参加1回2,200円）	
場所	多目的室	

社交ダンス(土曜クラス)

シニア向けの初心者クラスです。立ち方、歩き方、身のこなし方など学びます。

土	12:50~14:50	定員 20名
参加費	月謝制4,400円（4回実施時） （都度参加1回1,500円）	
場所	第2体育場	

～ 教室における注意事項 ～

- 教室のお申込みはご本人様のみとなり、代理の方のお申し込みはできません（ジュニアスクールは保護者様）
- 各教室の講師・インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。
- お申込み状況により開講となる可能性がございます。（各教室に最少遂行人数を設けております。）
- 各教室の講師・インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください。
- 定員に達している教室は都度利用できません。また月謝制など一部で都度利用できない教室がございます。
- 教室開始10分を過ぎますと、危険防止のため途中入場はお断りする場合もございます。



Health&Refre

シェイプアップ&リフレッシュで健康な身体を！

かんたんリズム		
リズムに合わせて楽しく身体を動かします。 運動が苦手な方でも簡単です！		
火	10:00～11:00	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

ZUMBA GOLD		
初心者やシニアの方向けに作られたプログラム！		
火	15:00～15:50	定員 20名
参加費	800円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

元気アップ体操		
日常生活動作を元気にスムーズに行えることを目指す教室です。		
水	14:45～15:45	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

フィットネスステーション		
リズムに合わせてウエイトを使い、 筋力アップ・シェイプアップを目指す。		
木	19:30～20:30	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

ナニアロハ		
フラダンスが初めての方でも気軽に ハワイアン音楽と振付で楽しめる！		
金	14:15～15:00	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	



姿勢改善・ボディーケア		
呼吸を大切に、体幹トレーニングを していくクラスです。		
火	11:10～12:10	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

住吉さわやか体操Ⅰ・Ⅱ		
ラジオ体操やリズム体操・ストレッチを 行う運動入門クラスです。		
水	① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

太極拳		
呼吸を集中してゆっくりと動いていきます。 足腰を丈夫にする効果が期待できます。		
木	10:00～11:00	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

ヨガ70		
基本ポーズ、呼吸法を習得するクラス。 経験者のステップアップにもお勧めです。		
金 日	(金) 10:30～11:40 (日) 9:30～10:40	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

はじめてヨガ70		
はじめての方でも身体を動かす楽しさと 喜びを味わっていただける教室です。		
土	13:10～14:20	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

いきいき健康教室		
理学療法士が運動指導やアドバイスをいたします。		
木	13:00～14:00	定員 20名
参加費	月謝制4,400円(4回実施) (都度参加1回1,500円)	
場所	スタジオ	

カラダすっきりエクササイズ		
運動に慣れていない方も楽しくエクササイズ ができ、体幹力・筋力UP・姿勢改善に効果的！		
火	13:45～14:45	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

健康体操		
初めての方でも参加しやすくだなたでも できる「健康、体力作り」のための教室		
水	13:15～14:30	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

いわはしかおりヨガ健康教室		
ヨガのポーズを中心に体を丁寧に動かして 健康な毎日を通すごましよう。		
木	11:30～12:30	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

やさしいピラティス		
体幹を鍛えながらカラダバランスを 整えます。初心者向けで安心です		
金	12:30～13:30	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	

自力整体		
他人の手でなく自分でカラダをケアし、 本来の健康なカラダに戻していきます。		
日	14:00～15:00	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	スタジオ	



Swimming

初心者から上級レベルまで、泳力アップと健康づくりに！

初級スイム		
参加される方の泳力に合わせて、 指導いたしますので安心です。		
火 水	(火) 9:50～10:50 (水) 10:50～11:50	定員 16名
参加費	800円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	プール	

AQUA ZUMBA		
水中でズンバを楽しむプログラム！		
火	16:10～16:55	定員 20名
参加費	800円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	プール	

アクアパーソナル40		
初心者から上級者までマンツーマン指導！		
水	14:15～14:55	定員 1名
参加費	1回4,800円	
場所	プール	

少人数制スイムスクール		
基本的な考え方や身体の使い方から 泳法を習得します。		
土	12:15～13:15	定員 7名
参加費	月謝制6,600円(4回実施時)	
場所	プール	

中級スイム(火)		
4泳法を楽にキレイに泳げることを 目指し、ターンまで習得していきます。		
火	11:00～12:00	定員 16名
参加費	800円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	プール	

少人数制初心者スイム		
水慣れから基礎やキック、息継ぎまでの 習得を目指していくクラスです。		
水	10:00～10:40	定員 6名
参加費	1,100円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,500円)	
場所	プール	

エンジョイミット		
ミットを使用して水の抵抗を高め、 筋力アップ目指します！		
金	10:15～11:00	定員 20名
参加費	600円×3ヶ月回数分 (都度参加1回1,100円)	
場所	プール	

リミテッドスイムセクションラボ		
限られた人数のための特別な時間の中で個別指導で 泳ぎを研究し、上達を目指すクラスです。		
土	10:00～11:00	定員 4名
参加費	月謝制8,800円(4回実施時) (都度参加1回3,300円)	
場所	プール	

教室ご参加方法

- ① 本紙の一覧表からご参加希望の教室をピックアップ！
- ② 都度利用の場合は、教室当日に施設1階の受付窓口にてお申込み・お支払ください。
- ③ 施設の1階の受付窓口にて「教室受講申込書兼承諾書」をご記入ください。
- ④ 受講料は、施設の1階受付窓口にてお支払いください。

教室の参加には 「教室料金」と右記の 「施設利用料」が かかります。	施設 区分	年齢 区分	1回券 (施設利用料)	施設 区分	年齢 区分	1回券 (施設利用料)	教室参加時の施設ご利用時について
							教室申込時は施設利用料のお支払いはありませんが、教室当日に施設に入場する際は、窓口券売機にて施設利用券を購入いただき、各施設の受付に施設利用券の提示をしていただきます。
スタジオ (ジム)		65歳以上	300円(税込)	プール	65歳以上	350円(税込)	
		65歳未満	600円(税込)		65歳未満	700円(税込)	

HOS 住吉スポーツセンター・屋内プール

お問い合わせは
こちらから

06-6694-9201

公式HPは
こちらからチェック！



【受付】9:00～20:00 【休館日】毎週月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)

令和6年度より住吉スポーツセンター・住吉屋内プールはHOSグループが管理運営をさせていただきます

