

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しい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準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 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



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れ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

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	

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	

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	

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	

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	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	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	

健康体操		
初めての方でも参加しやすく述べできる「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	

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	

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	

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過ごしましょう。		
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	

フィットネスステーション		
リズムに合わせてウェイトを使い、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	

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	(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	

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	

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の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	

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	

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	



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	



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	