

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

2026年度

スイミングスクール

持ち物：水着・キャップ（指定用品）・タオル
20級制のカリキュラムに沿って効率よく泳力アップ！

- スクール受講料（月4回） 月額 7,260円
- ◆ 欠席の際のレッスン振替（欠席登録が必要）
欠席される場合、週1回コースは月2回追加（1,650円）で何回でも追加振替が可能です。
- ◆ 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。



ジュニアスイミングスクール
こちらのQRコードから
お申し込み下さい。

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

6月新規開講

Jrバスケ（ゴドバス）

バスケットボールを楽しくレベルアップしましょう。

月	17:00~18:30	定員 30名
月会費	7,260円（4回実施時）	
対象	小学生	

5月新規開講

バレーボールスクール低学年

日本代表を多数輩出されたプロのコーチがディレクター
たくさんボールを触ってうまくなる

月	16:30~17:30	定員 30名
月会費	月謝制6,140円（4回実施時）	
対象	低学年	

5月新規開講

バレーボールスクール高学年

日本代表を多数輩出されたプロのコーチがディレクター
たくさんボールを触ってうまくなる

火	17:45~19:05	定員 30名
月会費	月謝制7,260円（4回実施時）	
対象	高学年	

5月新規開講

バレーボールスクール中学生

日本代表を多数輩出されたプロのコーチがディレクター
たくさんボールを触ってうまくなる

木	16:40~17:40	定員 10名
月会費	7,920円（4回実施時）	
対象	年中~小2	

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 15名
月会費	5,500円（4回実施時）	
対象	年長~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 15名
月会費	6,160円（4回実施時）	
対象	小学生	

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 10名
月会費	7,260円（4回実施時）	
対象	年少~小2	

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	16:30~17:30	定員 10名
月会費	7,260円（4回実施時）	
対象	小学生	

ジュニアチアダンス

笑顔と元気あふれてく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
月会費	7,260円（4回実施日）	
対象	幼児~小学6年生	

ジュニアバドミントン

初心者のお子さまから経験者のお子さままで国体帯同のコーチが指導いたします。

金	16:25~17:45	定員 20名
月会費	6,600円（4回実施日）	
対象	小学3年生~中学生	



お申し込みはこちらの

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

2026年度

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
月会費	4,840円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	4,840円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	4,840円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	5,720円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	5,720円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	4,840円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	4,840円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	4,840円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	7,260円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	4,840円（月4回料金）各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	第2体育場	



大人教室お申し込みは下記のQRコードからお申し込み下さい

～ 教室における注意事項 ～

- 教室のお申し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。（各教室に最少遠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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	スタジオ	

姿勢改善・ポディーケア		
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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	3,520円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	スタジオ	

健康体操		
初めての方でも参加しやすくてなたでもできる「健康、体力作り」のための教室		
水	13:15~14:30	定員 20名
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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しましょう。		
木火	(木) 11:30~12:30 (火) 19:00~20:30	定員 20名
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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	10:00~11:00	定員 20名
月会費	4,400円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	会議室	

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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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 16名
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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を戻していきます。		
日	14:00~15:00	定員 20名
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	スタジオ	



大人の教室お申し込みは下記のQRコードよりお申し込み下さい。



Swimming

初心者から上級レベルまで、泳カ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
月会費	3,520円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	プール	

中級スイム(火)		
4泳法を楽しくキレイに泳ぐことを目指し、ターンまで習得していきます。		
火	11:00~12:00	定員 16名
月会費	3,520円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	プール	

中級スイム(水)		
4泳法を楽しくキレイに泳ぐことを目指し、ターンまで習得していきます。		
水	12:00~13:00	定員 9名
月会費	3,520円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	3,520円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	4,840円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	プール	

ステップアップスイム		
中級者以上向けの4泳法をさらにステップアップしたい方に！		
水	13:10~14:10	定員 6名
月会費	3,520円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
受講料	1回4,950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、筋力アップを目指します！		
金	10:15~11:00	定員 20名
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
場所	プール	

アクアダンス		
水中でリズムに合わせてダンスを楽しみます。		
金	11:10~11:55	定員 20名
月会費	2,640円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	7,260円(月4回料金) 各月回数変動あり。各月に応じた回数の月会費となります。	
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
月会費	月謝制8,800円(4回実施時) (都度参加1回2,500円)	
場所	プール	

大人の教室LINE公式アカウント



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 QRコードを読み取っていただき、新規登録をお願いいたします。
- ③ 受講料は、カード登録で毎月20日に決済となります。
- ④ 現金・QRコード決済等は、当施設1Fフロントまでお越しください。

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 65歳未満	300円(税込) 600円(税込)	プール	65歳以上 65歳未満	350円(税込) 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

