

ベビースイミング



水中で全身を動かすことにより心肺機能が向上し丈夫なからだづくりに最適です！ママだけではなくパパのご参加も増えてきています！はじめての習い事デビューにおすすめ！

- 対象** 6ヶ月～3歳未満
- 開講日** 月曜日/11:00～12:00
金曜日/11:00～12:00
土曜日/14:00～15:00
- 料金** 5,500円(税込)/月(フリー出席制)
- 持ち物** お子様の水着・キャップ、一緒に入る保護者様の水着・キャップ、バスタオル
※お子様の水着・キャップ、保護者様のキャップは無料レンタルもご用意です。



フリースペースで準備体操
プール入水

水遊びしながら水に慣れていく！基本は、浮く～潜る～水中で身体を動かすこと！ママ・パパと赤ちゃんのスキンシップとおもちゃを使う自由時間もあります！

レッスン後

あたたかいお部屋で赤ちゃんのお着替え

体験日から2週間以内のご入会で

入会金・事務手数料 **ゼロ!**円 + **プレゼント!**

指定水着・キャップ・アームヘルパー



マタニティスイミング



妊娠中の不快感からの解放

ストレスを発散できる

プレママ仲間ができる

出産に必要な体力がつく

肥満防止につながる

スイミングのコーチだけではなく、助産師さんも一緒にいるので安全にレッスンを行っていただけます。運動不足解消はもちろん、妊婦さん同士のコミュニケーションがとれ、**ストレス発散に最適**です！

- 対象** 妊娠16週経過して、かかりつけ医の許可がある方
※体験時にも、妊娠経過証明書のご提出が必要です。
- 開講日** 火曜日/14:00～15:00
金曜日/14:00～15:00
- 料金** 【週1回】7,700円(税込) 【週2回】9,900円(税込)
- 持ち物** 水着・キャップ・ゴーグル・バスタオル・妊娠経過証明書
※体験時の持ち物も同様になります。
※妊娠経過証明書は右下のQRよりダウンロードください▼

体験日から2週間以内のご入会で
入会金・事務手数料 **ゼロ!**円



水泳を楽しく学ぶことで心身の健康は育まれます

HOS小阪スイミングのいいところ

経験豊富なコーチ陣が丁寧にレッスンを行っており、お子様たちの成長を真剣に考えるクラブです

中高生クラス



学校帰りに泳ぎに行ける！

中学生、高校生になっても運動を続けたい方やクラブ活動や塾との両立ができる方など、学校で忙しい中高生の皆さんにも通ってもらいやすいお時間に関講しています！練習もそれぞれの目標に合わせてレッスンをしていくので初心者～上級者までどんな方でも大歓迎です！

- 対象** 中学1年生～高校3年生
- 開講日** 火曜・木曜日/20:30～21:30
土曜日/12:15～13:15
日曜日/13:15～14:15
- 料金** 7,700円(税込)/月(フリー出席制)

中高生クラスの生徒の声



中学生女子

学校のクラブ活動と両立しています。自由出席なので、予定がどよりも組みやすいです。泳ぐだけでなくコーチとのおしゃべりも楽しいです！



中学生男子

クロールすら泳げませんでしたが、コーチが丁寧に自分に合ったメニューを組み立てて、指導してくれるので、泳げるようになりました！

無料トレーニングイベント開催します！



- 開催日**
- 5/31(金) 19:45～21:30
 - 6/15(土) 12:15～14:00
 - 6/30(日) 12:30～14:15
 - 7/15(月祝) 19:45～21:30

最新のマシンを使って、トレーニングをしてからスイミングの体験レッスンができます！「筋トレに興味がある」「ダイエットしたい」「身体動かしたい」そんな方はぜひご参加ください！おひとりでも友達やご兄弟と一緒にでも大歓迎！初心者も大歓迎です！専門コーチがサポートします！

トレーニングイベントのお申し込みはこちらから



ゼロ!

円

オリジナルキャッププレゼント

体験日から2週間以内のご入会で **入会金と事務手数料が**

