

ココロとカラダを育てる

HOSで水泳をはじめよう!



水泳教室ではお子様に楽しく運動してもらうことを第一に、幼少期から水泳をすることで、**全身の運動能力の発達**を促し、**お子様の健康な成長と体作り**のお手伝いをいたします。



丈夫な体作り

体温よりも冷たい水の中で運動し体温が上がることによって、血管が収縮と拡張を繰り返すので、体の体温を調節する力が鍛えられ、丈夫な体作りにつながります。



心肺機能の向上

プールの中で水圧によって胸や腹部を圧迫されることで、呼吸をする筋肉が鍛えられて心肺機能が向上します。



成長期に最適

浮力によって、関節や骨に負担をかけずに運動ができるということは大きな魅力です。また、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長時のゆがみが起こりにくいです。



はじめての体操にチャレンジ!!

HOS体操教室は、「鉄棒・跳び箱・マット」の3種目を実施します。1レッスン中に3種目全てを実施するので、**バランス良く練習**することができます。



とびばこ

学校カリキュラムに合わせたレッスン

各班6~8名の少人数制

一人ひとりの運動量が豊富

経験豊富な専門コーチが指導



てっぼう



お子様のレベルに合わせた練習だから、はじめての方も安心!

HOS OGURA 2022-2023

冬休み短期教室のご案内

12/1(木)~2/28(火)

11/22(土) 10:00から WEBにて受付開始



子どもスイミング

※トイレについての意思表示ができる事が参加条件になります。

持ち物 水着・スイミングキャップ・タオル
※スイミングキャップ・ゴーグルはレンタルもご用意しています。

コース / 日程	時間	定員	対象	料金
1日体験 (本科)	12/1(木)~14(水) 1/4(水)~31(火) 2/1(水)~14(火)	各3名	(一般) 2歳7ヶ月~小学6年生	500円
1日体験 (専用クラス)	12月~2月の 毎週日曜日 (1/1を除く)	各10名	(一般) 2歳7ヶ月~小学6年生	500円
3日間コース	①12/26(月)~28(水) ②1/5(木)~7(土)	各50名	(一般) 2歳7ヶ月~小学6年生 (本科) 20~6級	5,000円
テスト対策	12/4(日)・12/11(日) 12/18(日)・2/5(日) 2/12(日)・2/19(日)	各10名	本科生	1,500円

※2022年11月よりスイミングの進級基準が変更になりました。以前短期教室に参加され、級をお持ちの方は最終認定された級でお申込みください。3日間の練習、テストは新進級基準の内容になります。

ベビースイミング

持ち物 水着・スイミングキャップ・タオル
※水着(お子様のみ)・スイミングキャップ・ゴーグルはレンタルもご用意しています。

コース / 日程	時間	定員	対象	料金
1日体験 (本科)	12月~2月の 毎週水・土曜日 (12/31を除く)	各3名 各3名	(一般) 0歳6ヶ月~3歳未満 ※保護者同伴のレッスンになります	500円

子ども体操

持ち物 体操着・タオル

※本科クラスのスケジュールは裏面をご覧ください

コース / 日程	時間	定員	対象	料金
1日体験 (本科)	12/1(木)~21(水) 1/4(水)~2/28(火)	各1~3名	(一般) 年少~小学生	500円
1日体験 (専用クラス)	1/9(月)	20名	(一般) 年少~小学生	500円
3日間コース	①12/26(月)~28(水) ②1/4(水)~6(金)	各20名	(一般) 年少~小学生	5,000円
集中特訓コース	12月~2月の 毎週日曜日 (12/4,1/1,1/22,2/26を除く)	各3名	(一般) 年少~小学生 (本科) 年少~小学生	2,000円

●入金期日は予約日より3日以内です。期日を過ぎてもご入金の場合、予約は無効となります。
●受講日と予約日が3日より短い場合は、受講日前日までにご入金ください。 ●1日体験コースは当日入金です。

おトクなご入会特典!
短期教室体験後、本科へ
当日~1週間のご入会で!

特典1
入会金 (5,500円)
事務手数料 (2,200円)
0円

特典2
初月度会費
金額はクラスによる
0円

特典3
各スクール別特典 プレゼント
子どもスイミング 指定水着・キャップ
子ども体操 指定パンツ・Tシャツ
ベビースイミング 指定水着・キャップ・アームヘルパー

本科生限定
子どもスイミング@子ども体操
重複入会で特典プレゼント
特典1 左記1~3のご入会特典
特典2 子どもスイミング@子ども体操
2ヶ月目会費無料 ※1
特典3 子どもスイミング@子ども体操
1ヶ月目会費無料

入会特典についてのご注意 入会特典をご利用の方は、原則として入会日より6ヶ月は退会できませんのでご了承ください。

※特典適用外の場合、指定用品は購入になります。 ※1:入会時、2ヶ月目の月会費をお支払いいただきます。