

# 水泳を楽しく学ぶことで 心身の健康は育まれます。

## HOSスイミングのいいところ

- ① オゾンシステムで、肌にやさしい水を使用しています
- ② 経験豊富なコーチ陣が丁寧にレッスンを行っています
- ③ お子様たちの成長を真剣に考えるクラブです

## 子ども スイミング



### 本科クラス

HOS 小阪スイミングクラブの進級基準に基づき、対象級・学年に該当するクラスからスタートしていただけます。**2ヶ月に1回進級テスト**を行い、水慣れ・4泳法習得・タイムトライアルにステップアップします。

時間	月	火	水	木	金	土	時間	土	日
14:55~	3歳~小学生(対象級:20~13級)						9:10~	3歳~小学生(対象級:20~13級)	
15:55~	3歳~小学生(対象級:20~10級)						10:10~	3歳~小学生(対象級:20~13級)	
16:55~	年長~小学生(対象級:20~8級)			年長~小学生(対象級:20~6級)			11:10~	対象級12~8級	
17:55~	対象級:7~1級			対象級5~1級			12:10~	対象級7~1級	

### 水慣れクラス

本科クラスと違い進級テストを行わず**遊びながら水を好きになっていく**クラスです。**水が苦手なお子様**に**楽しみながらスイミング**に通っていただくことを目的としています。

時間	曜日	対象
13:55~	火曜日・金曜日・土曜日	3歳~年長

### 選手クラス **無料体験** 受付中

小阪スイミングクラブでは、現在3チームに分かれて活動しています。自分のレベルにあったチームで**試合出場・ベスト記録の更新を目指し、日々練習を行う**クラスです。

※選手クラスにつきましては、お電話にてお問い合わせください。

### 中高生クラス **無料体験** 受付中

**本科クラス卒業後も水泳を続けていただける**クラスです。もちろん、小阪スイミングクラブが初めての方も大歓迎です！クラブ活動・塾との両立ができ、水泳を長く続けていきたい、体力作りがしたいなど**個人の目標に合わせて練習**できます。

選手・中高生クラス 体験日から2週間以内のご入会で **入会金 & 事務手数料 無料!!** **HOSオリジナルキャップ プレゼント!!**

## ベビースイミング クラス



### 無料体験 受付中

赤ちゃんといっしょにできる習い事として人気の高いベビースイミング。平日は仕事で子どもと一緒に泳げないパパへ、**なんと土曜日**も開講しています！

- 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
- 月会費** 【フリー出席制】5,500円
- 持ち物** お子様・一緒に入る保護者様の水着・キャップ・バスタオル

体験日から2週間以内のご入会で **入会金 & 事務手数料 無料!!**  
指定水着・キャップ・アームヘルパー **プレゼント!!**

※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しています。

## マタニティ スイミング

助産師さんが安心サポートいたします。

### 無料体験 受付中

マタニティスイミングは**妊娠16週から出産直前まで**続けていただける水の特性を生かしたプログラムです。安産に向けての体力作りや腰痛、肩こりなど**トラブルを改善**することができます。

- 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
- 月会費** 【週1】7,700円 【週2】9,900円
- 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。

体験日から2週間以内のご入会で **入会金 & 事務手数料 無料!!**



- 妊娠中の不快感からの解放
- ストレスを発散できる
- 妊娠仲間ができる
- 出産に必要な体力がつく
- 肥満防止につながる

## HOS 小阪スイミングクラブ

東大阪市下小阪2丁目11-7

### 営業時間

平日・土曜日/10:00~20:00  
日曜日/10:00~16:00

※休館日はHPをご覧ください

TEL.06-6722-8003

<https://www.kosaka-swim.com> HOS 小阪スイミングクラブ

無料駐車場  
250台  
完備!

どこよりも  
通いやすい!

※3時間までとなります。

