



週50本の豊富なスタジオレッスン

本格的で充実のフリーウエイトマシン

台数・種類も豊富な有酸素運動マシン

スタッフが丁寧にサポートします

テレビ付きマシンで楽しく続けられる

フィットネスだけじゃない! いろんなスポーツができる! 仲間もできる!

# 新感覚フィットネスクラブ

個人参加型バスケット

カーディオテニス  
(フィットネスのプログラムです)

個人参加型フットサル

フィットネスクラブ  
気分に合わせて好きなスポーツができます。

春のうれしい! 新規入会キャンペーン実施中!!

2012年4月末まで

中高生の方もたくさん来ていただいています!

入会金  
+  
事務手数料

0円

ランニングシューズ  
プレゼント!!



※メーカー及びカラー等は変更する場合がございます。

花園スタジアムの体育館でバスケやフットサルができる!  
安心してお一人でもお越しください! 気がつけば、私たちと笑顔で汗を流しています。

個人参加型バスケット

個人参加型バスケット・フットサルとは事前に予約し当日参加費をお支払い頂くだけでその日集まった人たちで2時間ゲームができます。

個人参加型フットサル

フィットネス会員様は無料で参加していただけます! 会員様以外もご参加頂けます。詳しくはホームページをご覧ください。

HOS 花園スタジアム

まずはお電話を!  
TEL.072-964-8005

<http://www.hanazono-stadium.com>

HOS 花園スタジアム 検索 〒578-0924 東大阪市吉田4丁目2番16号

フィットネス  
平日 10:00~23:00  
土曜日 10:00~18:00  
日祝 10:00~18:00

多目的コート(レンタルコート)  
平日 10:00~24:00  
土曜日 9:00~24:00  
日祝 9:00~24:00  
休館日:水曜日

# 花園スタジアムはフィットネスだけじゃない! いろいろなスポーツを楽しむことができる!

## 見学・説明受付中

本格的な最新鋭のマシンでかたんに楽しくエクササイズ!  
はじめての方も、スタッフが丁寧にサポートするので、大丈夫!



## フィットネスセンター

### 本格的最新鋭マシン

- ▶ テレビ付ランニングマシン20台
- ▶ デザイン性と機能性を備えたフィットネスマシン
- ▶ 充実のフリーウェイトマシン



全台液晶テレビ付き  
全台に液晶テレビ付きなので一人でも楽しみながら長くトレーニングができ、運動効果も上がります!

**こんな人におすすめ!** 気になる部分のシェイプアップや本格的な筋力アップを目指したい方に

## フィットネススタジオ

### はじめての方でも参加していただきやすいレッスン

- ▶ 週約50本のスタジオレッスン
- ▶ 初心者でも気軽に参加できるレッスン多数
- ▶ ヨガ調整系レッスン多数
- ▶ カーディオテニスなどバラエティーに富んだレッスン



はじめての方でもかたんにご参加できます!  
【初心者向けレッスン例】フットケア・キレイになるヨガ・リラクゼーションヨガ・Zumba(ダンスとエアロの融合)など

**こんな人におすすめ!** 日頃のお仕事等のストレス解消や健康的にキレイになりたい方に

## フィットネス以外のスポーツも楽しめる!!

花園スタジアムは、普通のフィットネスクラブとはちょっと違う?!

**楽しいカーディオテニス**  
ラケットとボールを使用したエクササイズ!  
テニスのレッスンプロが指導する。テニスコートで行うレッスンです。テニスの楽しさを体験しながらシェイプアップを目指します。

**こんな人におすすめ!**

- 練習がしたいけど人数が集まらない
- チームメンバーに内緒でスキルアップしたい
- 明日、急に時間が空いて何をするか迷っている

## 知識と経験豊富なスタッフがしっかりサポート!

フィットネスクラブ初心者の方でも安心してお越しいただけます。

**インボディ**  
上半身・下半身の筋肉量や左右の筋肉バランス、体脂肪量や内臓脂肪量などを測定。結果をデータで残すことができ、一目で運動効果がわかります。

**カウンセリング**  
InBodyの測定結果より、知識や経験豊富なスタッフと相談しながら、運動メニューを作成していきます。

**マシンの使い方や運動指導**  
マシンの使い方や運動指導など、スタッフが丁寧にご説明させていただきますので、安心してトレーニングしていただけます。

## 私たちが楽しいフィットネスライフをサポートします!

1年中快適に運動ができます。楽しく痩せる秘訣をアドバイスいたします!!



## ジュニアスクール 入会金・事務手数料 無料

「技術の向上」「運動能力の向上」「人間的な成長」を育むことを目標としています。技術レベルに応じて身体的・精神的発達を考慮したカリキュラムのもと、基礎体力の充実を図り、集団行動に必要な協調性や仲間を思いやる気持ちを育てます。



## 4月より ジュニアダンススクール開講!!

4月から中学校でダンスが必修化されます!

初心者から経験者まで丁寧に指導します。和気あいあいとした雰囲気、みんなで楽しみながらレッスンします。まずは、無料体験レッスンからお試下さい。

曜日	年齢	時間	月会費
月・木	4歳~小2	16:30~17:30	6,300円 (週1回)
月・木	小3~小6	17:45~18:45	
月	中学生	19:00~20:00	



## 料金表

半月入会(16日~月末)は4,200円となります。

種別	入会金	利用時間	月会費
レギュラー	キャンペーン中につき <b>0円</b> (2012年4月末まで)	全営業日・全時間 (水曜日は休館日)	8,400円

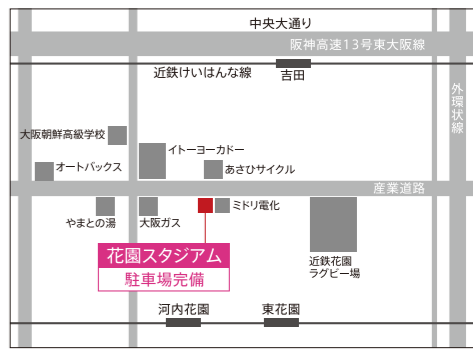
- 入会手続きに必要なもの**
- ① 通帳(翌月からの引落金融機関のもの)
  - ② 印鑑(①の金融機関お届け印)
  - ③ 月初入会=1ヶ月の月会費 16日入会=初月半月分+翌月分(1.5ヵ月分)の月会費
  - ④ 入会金+事務手数料(キャンペーン期間中は0円)

## Indoor Rental Court 屋内レンタルコート

冷暖房完備・駐車場完備・ロッカールーム完備  
屋内だから日焼けを気にせず、冷暖房完備の中いつでも快適にプレーができます。バスケットボール・フットサル以外の用途でもご利用頂けます。

種別	平日10:00~18:00	平日18:00~24:00	土日祝 9:00~24:00
登録チーム	8,400円	10,500円	10,500円
ビジター(未登録)	10,500円	10,500円	12,600円

このチラシを  
ご持参の方 **1時間レンタル無料** + チーム登録料無料  
※2時間以上ご利用の方に限ります ※他券との併用不可 ※要予約



まずは、お気軽にお電話ください。TEL.072-964-8005 スタッフ一同、心よりお待ちしております。