



「フィットネス」
or
「テニス」
あなたは
どっち?!

春のスタートキャンペーン

キャンペーン期間
4/29(火)
まで

フィットネス入会キャンペーン特典

入会金 + 事務手数料

10,000円(税別) | 5,000円(税別)

※フィットネス事務手数料無料は継続利用お約束の方が対象となります。

0円

さらに!

フィットネス
シューズ



プレゼント!

※写真はイメージです。実際と異なる場合がございます。

35歳以上の女性限定

一人で頑張れない人のための

4週間マンツーマントレーニング

1回のトレーニング時間はたったの30分でOK!
専門スタッフがマンツーマンで4週間あなたをサポートします!

限定
30名まで
無料!



トレーニング所要時間: 1回 約30分

初回目からの4週間の流れ

初回目	オリエンテーション
1週目	メニュー作成+マンツーマントレーニング
2週目	マンツーマントレーニング
3週目	マンツーマントレーニング
4週目	カウンセリング+マンツーマントレーニング



心当たりのある方に
オススメです!

- ✓ 二の腕やお尻のたるみが気になる
- ✓ 以前(20代の頃など)に比べると
痩せにくくなってきた
- ✓ 産後の体型を何とかしたい

男性にオススメ!

8週間ボディメイクプログラム

マンツーマン・トレーニングだから、効果が上がる!!

- ✓ 脂肪を落としてシェイプアップ—メタボ対策に!
- ✓ 筋肉をつけてスタイルアップ—魅せる体をつくる!

今までのトレーニングでは、「思っていたような結果が出せなかった」、
「今の自分を変えたい!」という経験者の方にもオススメ!

今なら
無料!

「世界レベルが指導する」フィットネスクラブ



8週間ボディメイク担当スタッフ
フィットネス主任 東坂 康司

ベンチプレス世界大会2位、
アジア大会最優秀選手

フィットネス料金表

種別	利用可能	月会費
レギュラー	全営業日(休館日=水曜日)	8,000円(税別)

※月途中入会(16日以降入会)の場合は
お手続きの際に当月分 + 翌月分の1.5ヶ月分の月会費が必要。

ご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ヶ月分)の月会費
- ④ 入会金+事務手数料

レッスンも充実! トレーニング以外にも、**楽しみながら痩せたい方は、レッスンもオススメです!**

習いごと感覚で楽しみながら
フラダンス



※写真はイメージです

有酸素+筋トレでシェイプアップ
サーキットトレーニング



楽しみながらシェイプアップ
はじめてエアロ



リラックス&スタイルアップ
リラクゼーションヨガ



まずは週1回のテニスから、運動をはじめてみませんか!?



テニス入会キャンペーン特典

入会金 + 事務手数料

10,000円(税抜) | 5,000円(税抜)

0円

キャンペーン期間
4/29(火)まで

さらに! キャンペーン期間中、

即入会 or 体験後に即日入会で

初月度月会費が半額!

※一般クラスにお申し込みの中学生以上の方が対象となります。
※この特典は6ヶ月間継続の方に限ります。
6ヶ月以内に退会された場合は違約金が発生します。



はじめてクラス ってどんなクラス?

「はじめてクラス」ではラケットのグリップの握り方から、基本フォームまで一からじっくりと、一人ひとりのレベルに合わせて指導いたしますので、未経験者の方も安心して受講していただけます!

無料!
体験レッスン
受付中!

ソフトテニスを学生時代にやっていたけど
硬式テニスはどうかな~
という方にも **はじめてクラス** がおすすめです!

定員 **6名** | 1レッスン **60分**

月会費 **8,000円** (税抜)



無料!

シューズ・ラケットレンタル

はじめてクラス レッスンスケジュール

曜日	時間
月曜日	13:20~14:20
	20:35~21:35
火曜日	11:40~12:40
	19:00~20:00
木曜日	11:40~12:40
	19:30~20:30
金曜日	13:20~14:20
	19:00~20:00
土曜日	17:35~18:35

はじめての方も **安心** して
通えるテニススクールです!

- 1 室内コートで、雨や日焼けを気にせずプレー!
- 2 シャワー完備(シャンプー・ボディソープ付)
- 3 ラケットレンタルは無料!手ぶらで安心!
- 4 ラケット・シューズは40%OFFで購入できる!
- 5 フィットネスクラブが半額で利用できる!
- 6 受講されている方は、はじめての方ばかりなので安心!

はじめての方も **楽しく**
通えるテニススクールです!

- 1 60分で少人数制なので適度な運動量です!
- 2 楽しみながらシェイプアップ!
- 3 たくさん動いてストレス解消!
- 4 フィットネスクラブのレッスン「カーディオテニス」に参加できる! コーチの出したボールを打ったり、走ったりの30分間のクラス **無料**
- 5 20:30からのレッスンもあるので会社帰りでも大丈夫!

はじめてクラス以外も無料体験受付中!まずはお電話ください!詳しくは花園スタジアムHPまで!

花園スタジアム

検索

花園スタジアムのカルチャースクール

大好評のカルチャー講座です。体験会実施中!!

※講座の料金表示は全て税抜価格です。

パーソナルカラー&配色レッスン(全7回)

似合う色が見つかる!

色の基本と配色も楽しく学んで、パーソナルカラー使いこなしましょう。



講師 中山 由美子

日時 第2・4金曜日15:00~17:00

受講料 5,000円/1ヶ月
※別途教材費 初回のみ1,200円(カラーカード他)

ライフケアカラー ~衣食住&心を彩る色~(全6回)

色でイキイキ!快適生活

「色」のもつ効果や大切さを楽しく体感しつつ、実践的な色使いを学びます。



講師 中山 由美子

日時 第2・4金曜日18:00~20:00

受講料 5,000円/1ヶ月
※別途教材費 初回のみ1,200円(カラーカード他)

ダッチフラワーアレンジメント

花の王国オランダの格調高い雰囲気を持つフラワーアレンジメント



講師 高山 美千子

日時 第2・4火曜日10:00~12:00

受講料 5,000円/1ヶ月 ※別途教材費

4月22日(火) 講座内容

母の日用プリザーブドフラワー講座

すてきなお花で作った手作りのプレゼント!!
母の日の贈り物はお決まりですか? 簡単だけおしゃれで可愛いプリザーブドフラワーはおすすめです!

時間 10:00~12:00

体験料 2,500円
※別途教材費2000円



暮らしの中のペン書道

心豊かにゆったりと...



講師 土屋 春雷

日時 第1・3金曜日 小・中学生 15:30~17:30
高校生以上18:00~20:00

受講料 小・中学生 2,500円/1ヶ月
高校生以上4,000円/1ヶ月 ※別途教材費

体験日 4月18日(金) 小・中学生 15:30~17:30
高校生以上18:00~20:00

体験料 1,000円 ※別途教材費

ペーパークラフト講座

もらってうれしい、POPカード!



講師 ミチ

日時 第2金曜日10:00~12:00

受講料 2,500円/1ヶ月 ※別途教材費 500円

体験日 4月11日(金)5月9日(金)10:00~12:00

体験料 1,000円 ※別途教材費500円

楽しく学ぶ私の四柱推命学

初心者でもよくわかる自分の未来

生年月日でその人の性質やその人の人生をわかりやすく鑑定していきます。



講師 山東 永歩

日時 第1・3火曜日10:00~12:00

受講料 5,000円/1ヶ月 ※別途教材費

バルーンアート教室

細長い風船で、花や動物を作ります。



講師 榛木 裕子

日時 第2月曜日19:00~21:00

受講料 2,000円/1ヶ月 ※別途教材費 500円

体験日 4月14日(月)

体験料 2,000円 ※別途教材費500円

アロマリンパマッサージ

自宅で簡単セルフケア
リンパの流れが滞ると、冷えやむくみ、コリといった不快な症状が現れます。毎回自分でブレンドしたアロマオイルを使います。



講師 酒井 晴美

日時 第4月曜日14:30~16:00

受講料 2,000円/1ヶ月 ※別途教材費500円

ラッピングを楽しむ

ラッピングコーディネーター資格対応講座

ラッピング技術を身に付けて、プレゼントを美しく彩ってみませんか?



講師 関 智恵子

日時 第1・3木曜日10:00~12:00

受講料 4,000円/1ヶ月 ※別途教材費

ベビーマッサージセラピスト・基礎講座

赤ちゃんが笑顔になる!育児を楽しく!新しい形のベビーマッサージ講習会です。

ベビー人形を使っのレッスンですので、ママさん、パパさんはもちろん!! 妊婦さん、お孫さんのためになど保育士さん、看護士さんなどなど...どなたでも楽しくレッスンできます。便秘や夜泣き解消に効果的なマッサージ法、コツなどを伝授します。ママの不安解消に役立つ内容です。(定員16名)



講師 原田 正子

日時 5月7日(水)13:00~15:00
6月4日(水)13:00~15:00

受講料 8,000円/各回

持ち物 筆記用具、バスタオル1枚

HOS 花園スタジアム TEL.072-964-8005

〒578-0924 東大阪市吉田4丁目2番16号

http://www.hanazono-stadium.com

テニス

平日 10:00~23:00
土曜 9:00~21:00
日・祝 9:00~20:00

休館日

毎週水曜日