

楽しく動いて
心も体も元気に!

YOSHIKO'S SPECIAL LESSON 2026

「私でも出来る」新しい自分づくり!

運動がはじめてでも大丈夫!

楽しい音楽で、笑顔あふれるひとときを
一緒に過ごしましょう♪

初心者
大歓迎!

開催日

10月4日(日)

プログラム① 承認No.39548

ズンバ ゴールド



🕒 12:30~13:20 (50分)

ダンス未経験・体力に不安がある方も大歓迎!
足腰にやさしいマイルドな動きで、
無理なく自分のペースで楽しめます。
ノリノリのラテン音楽に合わせて、
楽しく運動不足を解消しましょう!

プログラム② 承認No.39549

アクアズンバ



🕒 13:45~14:30 (45分)

水の浮力で膝や腰への負担が少ないから、
運動が久しぶりの方でも安心!
水中でまわりを気にせず、笑顔で心地よく
全身を動かします。プールで
楽しくリフレッシュしませんか?

参加
チケット
代

一般 (ビジター)

各プログラム

1,100円

(税込・施設利用料込)

会員 (各ZUMBA教室会員)

各プログラム

500円

(税込・施設利用料別途)

申込確定後、参加チケット代を
フロントへお支払いください。

キャッシュレス
決済OK

※メンバーサイトにクレカ登録された場合は、
フロントへお支払いいただく必要はございません。

申込
方法

- 1 右のメンバーサイトのQRコードへアクセス
- 2 「体験する」→10月4日の日程を選択する。
- 3 参加プログラムを選択し
「トライアル予約を申し込む」をクリック
- 4 参加チケット選択し、必要事項を入力

メンバーサイト



施設HP



お一人でも
お友達とでも
お気軽にご参加
ください♪



スポーツで笑顔と健康を

HOS 住吉スポーツセンター・屋内プール

〒558-0021 大阪市住吉区浅香1-8-15

お問い合わせ

06-6694-9201

営業時間

9:00~21:00

休館日

毎週月曜日

(祝日の場合は翌平日が休館)

周辺地図

スギ薬局

我孫子中学校

浅香中央公園

杉本町駅

JR阪和線

※御堂筋線

あびこ駅
(御堂筋線)

あびこ駅から
徒歩約8分

大阪神社

浅香小学校

HOS住吉スポーツセンター・屋内プール