2026年4月～2026年9月

HOS

もっともっと人生を楽しもう！

講座ご案内

春の入会キャンペーン

体験・見学参加後1週間以内のご入会で

〈締切〉5/31(日)まで

入会金
事務手数料

体験・見学後の即日入会で
初月度月会費

0円

保存版

ヨガ YOGA

いつまでも若々しく元気にエイジングケア
身体と心の健康ヨガ
- (月)10:00～11:30
  13:00～14:30
- 受講料 5,500円
- 下村 経子(ヨガ指導員)

随時体験可 1,100円

ヨガで日頃の疲れやストレスもスッキリ！！
イキイキリフレッシュヨガ
- (水)18:30～20:00
- 受講料 5,500円
- 辻本 多佳子(日本ヨガ普及協会 正会員)

随時体験可 1,100円

週明けの疲れをヨガでスッキリしませんか？
やさしいヨガ
- (月)19:00～20:30
- 受講料 5,500円
- 辻本 多佳子(日本ヨガ普及協会 正会員)

随時体験可 1,100円

ヨガの呼吸と動きで日頃の疲れをリフレッシュしましょう！
健康ヨガ
- (土)10:00～11:30
- 受講料 5,500円
- KEIKO(日本ヨガ普及協会 正会員)

随時体験可 1,100円

深い呼吸でリラックスしながら、生活習慣病やケガを予防します。無理なく気持ちよく自分のできるところまで
健康ストレッチヨーガ
- (木)10:00～11:30
  (金)10:00～11:30
- 受講料 6,600円
- 吉田 啓子・木村 美也子(日本健康ヨーガ協会所属)
  ※金曜日は木村美也子が担当

1日限定特別体験会4/24(金)　随時体験可 1,100円

ご自身の体と心と向き合う時間
癒しのスローヨガ
- (水)17:30～18:45
- 受講料 5,500円
- 村尾 知津子(インド政府認定 ヨガインストラクター)

随時体験可 1,100円

心と身体のなかをクレンジングしませんか
体質改善・コントロールヨガ
- (金)12:00～13:00
- 受講料 5,500円
- 都子(TOCO)(鶴原ヨガ・アシュタンガヨガ・リストラティブヨガ・アスリートヨガ・ファンクショナルローラーピラティス)

随時体験可 1,100円

お仕事帰りにリフレッシュ！姿勢改善効果も！
アクティブヨーガで脂肪燃焼
- 月3回(月)19:30～20:45
- 受講料 月2回 4,950円
  月3回 6,600円
- 梶木 八重子(アクティブヨーガ 指導インストラクター)

随時体験可 1,100円

心と体をいつまでも美しく！
アンチエイジングヨガ
- 第1・3(日)10:00～11:10
- 受講料 4,400円
- ありこ(ヨガインストラクター)

随時体験可 1,100円

健康 HEALTH

ラケットの持ち方から試合ができるようになるまで指導します！
卓球教室(ラージボール)
- 月3回(月)10:00～12:00
- 受講料 月2回 3,300円
  月3回 4,950円
- 村上 力(JOC承認プロ)

随時体験可 1,100円

顔ヨガで表情明るく、すっきり小顔に！
笑顔がステキになる顔ヨガ
- 第4(土)10:30～11:30
- 受講料 2,200円
- 田中 雅子(高津文美子式 フェイシャルヨガ認定 アドバンスインストラクター)

随時体験可 1,100円※見学不可

仕事や学校終わりでも卓球をお楽しみいただけます！！
夜の卓球教室 ※中学生以上
- 第2・4(日)18:30～20:30
- 受講料 5,500円
- 吉田 輝

随時体験可 1,100円

「誰でも」「いつからでも」手軽にゲーム感覚で取り組め、精神力・集中力を鍛えます
スポーツウエルネス吹矢
- 第1・3(日)10:00～12:00
  ※レッスン時間は記載時間内で変動する恐れがございます。
- 受講料 4,400円
- 井上 昭章(一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員)

随時体験可 1,100円

未来の私に投資する！美と健康へのパスポート
心と体を整えるアルファビクス
- 第1・3(水)10:00～11:00
- 受講料 4,400円
- 林 鈴子(アルファビクス指導員、リズム体操初級指導員、ヨガインストラクター)

随時体験可 1,100円

新規！ チャンピオン直伝！本格ボクシングエクササイズで身体とストレスをシェイプアップ！！
シェイプアップBoxing
- (金)20:30～21:30
- 受講料 7,700円
- 鈴木 哲也(第53代日本ミドル級王者、第41代OPBF東洋太平洋ミドル級王者)

随時体験可 1,100円

神戸大学研究開発認知症や生活習慣病の『予防』に
認知症予防プログラム【コグニケア】
- (火)10:30～11:30
  @ボウリングスペースhit
- 受講料 6,600円
- コグニケア運動講師

随時体験可 500円

温浴施設でウォーキング！プールで筋力トレーニング！ジャグジーでリラックス！
膝痛予防教室
- (水)10:15～11:00
  @小阪フィットネス温浴施設
- 受講料 6,600円
- 小阪フィットネスクラブ インストラクター

随時体験可 500円

美と健康に・・・「素適な姿勢」作りから！
ストレッチ&ジャズ
- (火)10:00～11:30
- 受講料 5,500円
- ウメハラ チヨミ(LA MIA VITA主宰)

随時体験可 1,100円

誰でもできる簡単な体操で、腰痛・肩こり改善に効果あり
腰痛肩コリ改善背骨コンディショニング
- (火)10:00～11:00
- 受講料 7,700円
- 山本 恵美(背骨コンディショニング協会 認定スペシャリスト)

随時体験可 1,100円

ゆるやかな動きで心と身体をリラックスさせましょう
すこやか太極拳
- (金)13:30～15:00
- 受講料 5,500円
- 松崎 洋子・関 孝憲(関塾指導員)

随時体験可 1,100円

美容と健康に！
技が身に付く合気道
- (木)10:00～12:00
- 受講料 月2回 3,520円
  月4回 5,280円
- 池田 武夫(合気道武栄会 師範)
  佐藤 市代

随時体験可 1,100円

基本技を中心に体捌きを学んでいきます
合気道(廣見クラス)
- (火)19:00～20:00
  (金)19:00～20:00
- 週2回(月8回)のみ 6,600円
- 廣見 剛(公益財団法人大阪合気会師範)

金曜のみ体験可 1,100円

ダンス DANCE

笑顔で心も身体も癒しましょう！
ハワイアンフラ
- 第1・2・4(火)19:00～20:30
  第1・2・4(水)11:00～12:30
  13:00～14:30
  20:15～21:30
- 受講料 5,500円
- 三千代アロヒマカ(リノ アロヒマカ主催、カレイレフアネットワーク)

随時体験可 1,100円

笑顔で一緒に踊りましょう！
フラダンス(高須クラス)
- 第1・2・4(金)10:30～11:45(経験者)
  12:00～13:15(初級)
- 受講料 5,500円
- 高須 恵美(Hālau Hula Mele O Nalu、カレイレフアネットワーク)

随時体験可 1,100円

「社交ダンス」で元気な人生を！
社交ダンス(漆原クラス)
- (月)16:15～17:45(中上級)
- 受講料 6,600円
- 漆原 翔一(〈公財〉日本ボールルームダンス連盟講師)

随時体験可 1,100円

初めての方も踊れるようになります！
大人の入門ダンス
- (土)10:00～10:45
- 受講料 5,500円
- HARUTO(プロダンサー)

随時体験可 1,100円

楽しく踊りましょう♪Shall we Dance?
社交ダンス(水谷クラス)
- (水)15:00～16:30(初級①)
  (土)18:45～20:15(初中級②)
  (日)13:00～14:30(初級③)
  15:00～16:30(中級④)
- 受講料 ①5,500円 ②5,720円
  ③5,830円 ④6,050円
- 水谷 貫一・水谷 由紀枝(〈公財〉日本ボールルームダンス連盟講師)

随時体験可 1,100円

クールに楽しくリズムを刻もう♪
タップダンス
- (土)12:00～13:00
- 受講料 7,700円
- 小野 ちひろ(寒川久美子 ダンスアート講師)

随時体験可 1,100円

誰にでもできる楽しいフラメンコ
美しく情熱のフラメンコ
- 第2・4(日)10:00～11:30(上級)
  11:45～12:45(初級)
- 受講料 (上級)5,500円 (初級)4,400円
- 楠田 友美(帝塚山スタジオ フラメンコ倶楽部専任講師)

随時体験可 1,100円

初心者さん大歓迎！！自分の為の時間を大切に
YOKOクリエイティブバレエ(大人クラス) ※中学生以上
- (金)19:30～20:30
- 受講料 月2回 3,850円
  月4回 6,380円
- 吉田 洋子・石田 ゆかり(YOKOクリエイティブ バレエ主宰、講師)

随時体験可 1,100円

何歳になっても美しい背中でいましょう！！
初めての方も出来ることから少しずつやっていきましょう
大人のためのクラシックバレエ
- (水)19:10～20:40(初心者向け)
  (土)17:10～18:20(初級)、18:20～19:50(中級)
- 受講料 6,600円
- 赤松 昭子(日本バレエ協会会員 赤松昭子バレエスタジオ)

随時体験可 1,100円

自分のペースでゆっくり受けてみてください
大人から始めるクラシックバレエ
- (木)19:00～20:15
- 受講料 6,600円
- 藤田 崇光(赤松優バレエ学園専任講師)

随時体験可 1,100円

ストレッチに日本舞踊をとり入れてみては？
日本舞踊 若柳流
- (火)11:00～18:30の間随時
  (各40分個人レッスン)
- 受講料 13,200円
- 若柳 昭翠(若柳流)

体験についてはお問い合わせください。

中東の音楽に乗って、楽しく腰や肩を動かしましょう
やさしいベリーダンス
- (火)13:00～14:15
- 受講料 6,600円
- ナナ

随時体験可 1,100円

大人初心者さんも、運動不足さんも安心！ストレッチたっぷり！簡単ステップ中心でゆるっとダンスを楽しむクラス♬
大人のゆるっとストリートダンス
- 第1・3(水)15:30～16:45
- 受講料 5,000円
- ESUMI(ダンスインストラクター ジェロントロジーコンシェルジュ)

随時体験可 1,100円

趣味 HOBBY

一椀から心のリフレッシュを
茶道裏千家
- 第2・4(日)10:00～13:00
- 受講料 4,950円※教材費別途
- 市川 宗美(茶道裏千家教授)

随時体験可 1,100円※教材費別途

ドラマで話題になった紫式部の作品を読む
源氏物語を楽しもう
- 第4(金)10:30～12:00
- 受講料 2,200円
- 三生 峰梨紗(王朝文学研究家)

随時体験可 1,100円

そうだったのか、東大阪の歴史を再発見
考古学から見た東大阪の歴史
- 第1(日)10:30～12:00
- 受講料 2,200円
- 福永 信雄(株式会社地域文化財研究所 代表取締役)

随時体験可 1,100円

みなさんの生年月日で、人生を占ってみませんか
山東の四柱推命学
- 第1・3(金)15:15～17:15
- 受講料 5,500円※教材費別途
- 山東 永歩(女性占師)(関西推命学院助教授 全国占術鑑定士協会理事)

随時体験可 1,100円※教材費別途

自分の人生プロデュース(家相と九星気学を見ましょう)
花風水・家相学・九星気学
- 第1・3(金)13:30～15:00
- 受講料 5,500円※教材費別途
- 山東 永歩(女性占師)(関西推命学院助教授 全国占術鑑定士協会理事)

随時体験可 1,100円※教材費別途

着たい、着せたい、出かけたい
きもの着付
- 月3回(水)10:30～12:30、13:30～15:30
  15:30～17:30、18:30～20:30
- 受講料 本科 4,400円
  専科 5,500円
- 前園 恭子・中島 由紀(社団法人全日本きもの振興会 きものコンサルタント 法橋きもの着装学院講師)

随時見学可

書く喜び　生涯学習として　楽しく学べる
書道(宗和クラス)
- 第1・3・4(金)10:00～12:00
- 受講料 6,050円※教材費別途
- 宗和 横塘(日本書芸院参与墨滴会常任総務)

随時体験可 1,100円

知れば知るほど、興味が溢れる生年月日を使った占い講座
初心者の方にもわかる占い講座
- 第2・4(水)12:30～15:00
- 受講料 5,500円※教材費別途
- GATO(占い館エンソー所属 サイバーエージェント認定占い師)

随時体験可 1,100円

ゆったりと字を書き、心豊かに・・・
書道(土屋クラス)
- 第1・3(日)10:00～12:00①
  第2・4(金)18:00～19:30①
  (水)10:00～12:00②、13:00～15:00②、18:30～20:00②
- 受講料 ①4,400円 ②6,050円※教材費別途
  ※昇段により料金が変わります。
- 土屋 春雷(HICS国際書芸サロン代表)

随時体験可 1,100円※教材費別途

美文字を自分のものにしてみませんか
ペン習字
- 第2・4(金)17:30～19:00
- 受講料 4,400円※教材費別途
- 土屋 春雷(HICS国際書芸サロン代表)

随時体験可 1,100円※教材費別途

一家にひとりセラピストを目指しませんか？
家庭のアロマセラピスト
- 第1・3(木)13:00～14:30
- 受講料 5,500円※教材費別途
- 青島 裕子(アロマテラピーサロンぷちあくび メディカルアロマセラピスト)

随時体験可 1,100円

脳トレに最適！
大人そろばん
- (火)11:00～12:00
  (水)18:30～19:30
- 受講料 7,700円※教材費別途
- 鈴木 広美(珠算講師)

随時体験可 1,100円

小筆で学ぶ実務書道
賞状書士をめざして
- 第2・4(木)10:00～12:00
  第2・4(土)10:00～12:00
- 受講料 5,060円※教材費別途
- 川本 雅雲・吉川 雅恭(日本賞状書士養成センター講師)
  ※木曜日は吉川雅恭が担当

随時見学可

書道始めてみませんか？楽しく技能を身につけよう！
鳳泉書道教室(大人)
- 月3回(火)13:30～15:30
- 受講料 6,050円※教材費別途
- 山本 鳳泉(日本書芸院一科審査会員、由源社師範)

随時体験可 1,100円

仏像に込められた「心」を探り、鑑賞力が10倍アップします
おもしろ仏像講座
- 第3(日)10:30～12:00
- 受講料 2,200円
- 樋口 隆秀(仏像ナビゲーター)

随時体験可 1,100円

暮らしの中にお抹茶を
テーブルで楽しむ日常茶道
- 第1・3(月)10:30～11:30
- 受講料 3,300円
- 伴 真知佳(お抹茶Happylife認定抹茶講師、表千家講師)

随時体験可 1,100円※教材費別途

貴方のインスピレーション(感性)をタロットカードで引き出しましょう！！
美優卯のやさしいタロット教室
- 第1(土)10:00～12:00
- 受講料 3,000円
- 美優卯(関西推命学院講師 全国占術鑑定士協会会員)

随時見学可

手に刻まれた線を読みとり(三大線・四大線・丘などを見ましょう)
やさしい手相学入門
- 第1・3(火)13:30～15:30
- 受講料 5,500円※教材費別途
- 山東 永歩(女性占師)(関西推命学院助教授 全国占術鑑定協会理事)

随時体験可 1,100円※教材費別途

新規！ 星が教えてくれる自分をもっと活かすヒント
西洋占星術～星からのメッセージ～
- 第3(木)13:30～15:30
- 受講料 3,000円
- マージョリー(Witch Craft&Healing School Star Angel 所属)

1日限定特別体験会3/19(木)、4/16(木)
随時体験可 1,100円

生け花 FLOWER

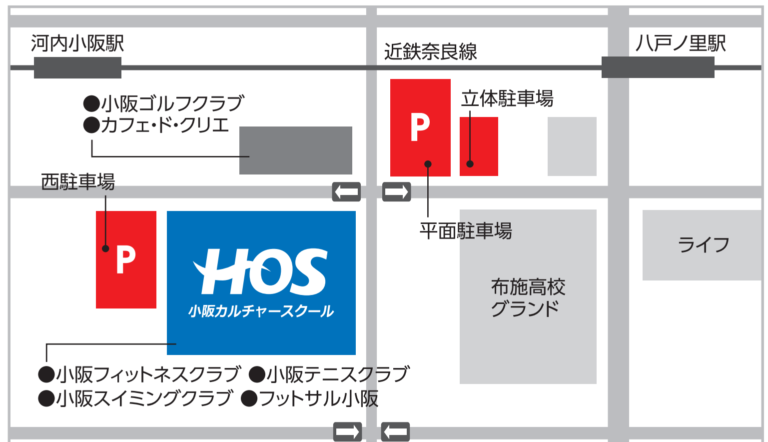
永遠に飾れる今、流行の素敵な作品が作れます
素敵なシルク&プリザーブドフラワー
- 第3(木)15:30～20:30
  第4(日)13:00～15:00
- 受講料 2,200円※花代別途
- 北口 陽子(フラワーコーディネート、スタジオFleurir主宰、国家検定一級フラワー装飾技能士)

随時体験可 1,100円※花代別途

季節のお花でオシャレなアレンジが好評の講座
基礎から学ぶヨーロピアンフラワーアレンジメント
- 第1・3(木)13:00～20:30の間随時
  第4(日)10:00～12:00、13:00～15:00
- 受講料 (木) 月2回 4,400円※花代別途
  (日) 月1回 2,200円※花代別途
- 北口 陽子(フラワーコーディネート、スタジオFleurir主宰、国家検定一級フラワー装飾技能士)

随時体験可 1,100円※花代別途

※価格は全て税込となっております。



近鉄奈良線「鶴橋駅」から「河内小阪駅」まで準急で約6分、出口から東へ徒歩約5分
近鉄奈良線「鶴橋駅」から「八戸ノ里駅」まで普通で約9分、出口から西へ徒歩約3分

すぐに入会するのは不安…という方、体験・見学も実施しておりますので、電話又はWEBにてお気軽にお問い合わせ下さい！

HOS 小阪カルチャースクール
TEL.06-6724-0372
URL https://www.kosaka-culture.com
この他にも多彩な講座あり！裏面一覧もご覧ください！〒577-0803東大阪市下小阪2-11-7　受付時間/10:00～20:00(日曜10:00～16:00)

WEB申込はこちらから

注意事項

●受講料、教材費等の他、別途施設維持費が必要です。●受講料は２ヶ月目より、銀行の自動振替となります。●講座により、教材費、テキスト代、コピー代などを別途いただく場合があります。●受講料・教材費などの記載の費用には、消費税が含まれております。●各講座とも先着順に受け付け、満席になり次第締め切ります。●一定の人数に達しない場合、講座開始を中止、または延期する場合があります。●当月のご入会申込は、お手続き時に初月分の受講料をいただきます。●体験レッスンは、体験料1,100円～（一部の講座を除く）１講座につきお一人様１回とさせていただきます。●講座により、体験時に別途教材費がかかります。

大型駐車場 250台 完備