

# 短期教室スケジュール・クラス内容

	3/26(日)	3/27(月)	3/28(火)	3/30(木)	3/31(金)
9:30					
10:00				9:45-10:45 大人の体操ドリル(初級) 18歳以上 ◎3,000円 ◎3,300円	
10:30			10:00-10:50 側転・ロンダート・ハンドスプリング特訓 新年中～新小6 ◎3,000円 ◎3,300円		
11:00					
11:30	11:00-11:50 幼稚園児向け体操教室 新年少～新年長 ◎3,000円 ◎3,300円	11:15-12:15 施設開放(オープンジム) or パーソナルレッスン	11:15-12:15 施設開放(オープンジム) or パーソナルレッスン	11:15-12:05 チアリーダー&アクロバット好き集合! 新年長～新小6 ◎3,000円 ◎3,300円	
12:00					
12:30	12:30-13:20 小学生向け体操教室 新小1～新小6 ◎3,000円 ◎3,300円	12:30-13:20 ボール投げ・捕る特訓 新年中～新小2 ◎3,200円 ◎3,500円	12:30-13:20 鉄棒/逆上がり特訓 新年中～新小4 ◎3,000円 ◎3,300円		
13:00				13:00-13:50 「大丈夫、君なら跳べるよ!!」 跳び箱開脚跳びレッスン 新年長～新小3 ◎3,000円 ◎3,300円	
13:30					
14:00	14:00-14:50 バク転にチャレンジしよう! 新年長～新小6 ◎3,000円 ◎3,300円	14:00-14:50 かけっこ教室/足を速くしよう! 新年中～新小3 ◎3,200円 ◎3,500円	14:00-14:50 鉄棒/空中逆上がり・前回り ・け上がり! 新小1～新小6 ◎3,000円 ◎3,300円	14:30-15:20 「本實力を鍛える!!」 体操発表会 新小1～新小6 ◎2,600円 ◎2,800円	
14:30					
15:00					15:00-15:50 幼稚園児向け体操教室 新年少～新年長 ◎3,000円 ◎3,300円
15:30	15:30-16:15 ニンジャタイムアタック 新小1～新小3 ◎1,500円	15:30-16:20 縄跳び特訓/前跳び・後ろ跳び 新年中～新小2 ◎3,200円 ◎3,500円	15:30-16:20 跳び箱特訓 開脚跳び ・台上前転・転回 新小1～新小3 ◎3,000円 ◎3,300円		
16:00					
16:30	16:30-17:15 ニンジャタイムアタック 新小1～新小6 ◎1,500円				
17:00		17:00-17:50 はじめての新体操教室 新年中～新小2 ◎3,200円 ◎3,500円		16:30-17:20 マット/バク転特訓2日間 新年長～新小6 ◎5,800円 ◎6,300円	
17:30					

コース	日程	時間	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)
メンタル矯正プログラム	3/30(木)	13:00-13:50	新年長～新小3	跳び箱の開脚跳びの技術的指導は勿論、開人先生と桃香先生が子どもたちを熱く全力で鼓舞し、練習すれば必ずできるようになるという気持ちの部分もお伝えします!	跳び箱への苦手意識があること	10名	◎3,000円 ◎3,300円
マット	3/26(日)	11:00-11:50	新年少～新年長	幼稚園児向け体操教室			
跳び箱	3/31(金)	15:00-15:50	新年少～新年長	小学生向け体操教室			
鉄棒	3/26(日)	12:30-13:20	新小1～新小6	逆上がり特訓			
バク転	3/26(日)	14:00-14:50	新年長～新小6	バク転にチャレンジしよう!			
バク転	3/30(木)-3/31(金)	16:30-17:20	新年長～新小6	バク転特訓2日間			
側転・ロンダート・ハンドスプリング特訓	3/28(火)	10:00-10:50	新年長～新小6	側転・ロンダート・ハンドスプリング特訓			
チアリーダー&アクロバット好き集合!	3/30(木)	11:15-12:05	新年長～新小6	チアリーダー&アクロバット好き集合!			
跳び箱	3/28(火)	15:30-16:20	新年中～新小3	開脚跳び・台上前転・転回			
鉄棒	3/28(火)	12:30-13:20	新年中～新小4	逆上がり特訓			
ボール	3/27(月)	12:30-13:20	新年中～新小2	ボール投げ・捕る特訓 初級編			
走り方	3/27(月)	14:00-14:50	新年中～新小3	かけっこ教室を速くしよう!			
短縄	3/27(月)	15:30-16:20	新年中～新小2	前跳び・後ろ跳び特訓			
新体操	3/27(月)	17:00-17:50	新年中～新小2	はじめての新体操教室			
ニンジャタイムアタック	3/26(日)	15:30-16:15	新年中～新小3	ニンジャタイムアタック			
大人の体操トレーニング(初級)	3/30(木)	9:45-10:45	18歳以上	大人の体操トレーニング(初級)			
施設開放(オープンジム)	3/27(月)	11:15-12:15	年齢制限無し	施設開放(オープンジム)			
パーソナルレッスン	3/27(月)	11:15-12:15	年齢制限無し	パーソナルレッスン			

◎ = 会員    ㊦ = 非会員

ニンジャアスレチック

詳しくはこちら




新年中～新小3    新小1～新小6

## レッスンの様子を一部のぞき見!

「気づるクラスはあるかな?」



### 逆上がり



色々な練習方法を試してみよう!

### 跳び箱



高い段に挑戦だ!

### なわとび



きれいに跳んで自慢しよう!

### バク転



憧れのバク転にチャレンジ!

### 新体操



フープやリボンにチャレンジ

**注目!** 一般的に幼少期は神経系が急速に発達する時期で運動能力が伸びやすいと言われています



お問い合わせ・教室の詳細・お申込みは  
電話又はWEBサイトをご覧ください。

☎03-4560-0533  
ミズトリスポーツクラブ 検索

ホームページ  
はこちらから

短期教室申し込み方法  
Mizutori Sports Clubホームページ上部の「体験等申込」から会員登録後、マイページより

- 1 コース追加
  - 2 希望施設を選択
  - 3 申し込み内容を選択
  - 4 参加希望クラスを選択
- \*短期・体験会・イベントなど