

今年の春は
できた!!が
いっぱい!



高いとびばこ



仲良しのお友達!



ナイス!ハイタッチ!



大人の体操



鉄棒でつばめ



ぴしっと整列



日程 3/26(日)-3/28(火)
3/30(木)-3/31(金)

短期参加後4月前半スタートで

入会金11,000円 →

半額

*特典は併用不可となります。
*半年以内の退会は、退会時に割引額をお支払い頂きます。

春の短期体操教室開催!!

アテネオリンピック体操団体金メダリスト
東京オリンピック体操男子日本代表監督

が代表を務める

Mizutori Sports Club 五反田studio



TEL 03-4560-0533

〒141-0022 東京都品川区東五反 2-10-1
パークタワーグランスカイ201

ミズトリスポーツクラブ 検索

「五反田駅」から 徒歩 5分
「大崎駅」から 徒歩 6分

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 新年中～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	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円	
跳び箱	3/31(金)	15:00-15:50	新年少～新年長	マット・跳び箱・鉄棒の3種目を行い、総合的に上達を目指します!	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円	
鉄棒	3/26(日)	12:30-13:20	新小1～新小6	小学生向け体操教室	体操教室に通うを検討している子、春休みに身体を動かしたい子にオススメのコースです!	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円
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!	バク転にチャレンジする初心者向けのクラスです。初めて挑戦する子、基礎から行いたい子向け、段階練習から行います!	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円
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	バク転習得を目指す2日間コースです。1人で習得することを旨とする子向けに、レベルに寄り添った指導を行います。	ブリッジ懸立が1人でできること	10名	◎5,800円 ◎6,300円
側転	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	キレイな側転やロンダート、ハンドスプリングの習得を目指すコースです。膝が伸びた真っ直ぐな側転・ロンダートやハンドスプリングを習得して、お友達に自慢しよう!	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円
チアリーダー	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!	個人のやりたい技を練習できるクラスです。先生たちが必ず補助しますので、習得できない技にも挑戦してみよう!	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円
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	跳び箱が苦手な子、もう少し上手に跳べるようにしたい子など、個々の年齢や技術レベルに合わせて練習します。開脚跳びが上手な子は、転回にもチャレンジしていきます!	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円
逆上がり	3/28(火)	12:30-13:20	新年中～新小4	逆上がり特訓	逆上がりの習得を目指すコースです。逆上がりが苦手な子、初めての子、上手になりたいう子向けに、様々な練習方法にトライしてみよう! 逆上がりが習得できた場合、次のレベルアップして練習を行います。	無し	10名	◎3,000円 ◎3,300円
空中逆上がり	3/28(火)	14:00-14:50	新小1～新小6	空中逆上がり・空中前回り・け上がり	空中逆上がり、空中前回り、け上りを練習するコースです。逆上がりができた子は、次の技も練習してみよう!	無し	10名	◎3,200円 ◎3,500円
ボール投げ	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	ボールの投げ方・捕り方の練習を行い、目標に向けて真っすぐ投げる、捕る、ドリブルができることを目指すクラスです!	無し	8名	◎3,000円 ◎3,300円
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!	走り方の姿勢・腕振り・脚の動きを練習し、今よりも速く走ることを目指して練習を行います。足を速くして、色々なスポーツで活躍できるようにしよう!	無し	8名	◎3,200円 ◎3,500円
縄跳び	3/27(月)	15:30-16:20	新年中～新小2	前跳び・後ろ跳び特訓	縄跳びの基礎コースです。基本的な前跳び・後ろ跳びのやり方を基礎から行います。※縄跳びはご持参可、クラブでも貸出が可能です。	無し	8名	◎3,200円 ◎3,500円
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	リボン、アープ、ボールを使って新体操の体験をしていただきます。新体操が気になる方はぜひご参加ください!	無し	5名	◎3,200円 ◎3,500円
ニンジャタイムアタック	3/26(日)	15:30-16:15	新年中～新小3		最速は誰だ!? さまざまな障害物を越えて、最速でのステージクリアを目指す、タイムアタックコースです。	無し	12名	1,500円
大人の体操トレーニング(初級)	3/30(木)	9:45-10:45	18歳以上		初めてで運動に抵抗ある方、運動を継続させたい方、楽しく体幹トレーニングされたい方にオススメです! 主に、マット運動(基礎跳び・箱・鉄棒・吊り輪など)を行い、楽しく運動を継続させて体幹に親しんで頂きます。	無し	6名	◎3,000円 ◎3,300円
施設開放(オープンジム)	3/27(月)	11:15-12:15	年齢制限無し		施設開放を利用して自由に体操やアクロバットの練習やトレーニングが可能です。	無し	10名	※12-1300円 一般1500円
パーソナルレッスン	3/28(火)	11:15-12:15	年齢制限無し		ご希望に合わせてマンツーマンで技の練習やトレーニングが可能です! バク転などのアクロバット技各種、倒立、柔軟、トレーニング、マッスルアップのご要望を頂くことが多いです!	無し	1名	9,000円

◎ = 会員 ☹ = 非会員

追加
ニンジャアスレチック
新年中～新小3
詳しくはこちら ➡



pickup!

レッスンの様子を一部のぞき見!

気にな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