

Mizutori Sports Club

12/26-27
TUE WED

1/5-6
FRI SAT

「できた!」が心を強くする!

短期体操教室

★ お申し込み方法

Mizutori Sports Club サイト上部の **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 短期教室を選択

3 希望施設を選択

4 参加希望クラスを選択

★ 入会特典 1月中のコース開始で **23年度(1-3月)年会費無料!**

* 23年度(1-3月)の年会費(2,250円)が無料となります。 * 他の特典との併用はできません。

★ 参加特典 本コース **無料体験チケットプレゼント!**

* 非会員様(本コース未登録の方)限定となります。 * 体験有効期限は、2024年3月15日となります。

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
二子玉川studio

東京都世田谷区瀬田1-17-7 地下1階

上野毛駅から徒歩 6 分
二子玉川駅から徒歩 12 分



神経系が急速に発達するといわれる幼少期に
運動能力を伸ばしましょう!!

お問い合わせ・教室の詳細・お申し込みは
LINE または Webサイト から

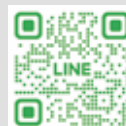
ミズトリスポーツクラブ

検索



WebサイトURL
<https://mizutori-sc.com>

◀ Webサイト



◀ LINE



ニ子玉川studio 短期教室 スケジュール / クラス内容

	12/26 (火)	12/27 (水)	1/5 (金)	1/6 (土)
11:00	11:00-11:50 幼稚園生生まれ!体操教室 (マット・鉄棒・跳び箱) 会員:4,900円 非会員:5,300円 年中~年長		11:00-11:50 はじめての!体操教室 (マット・鉄棒・跳び箱) 会員:4,900円 非会員:5,300円 満2歳半~年少	
12:00				
13:00	12:30-13:20 小学生生まれ!体操教室 (マット・鉄棒・跳び箱) 会員:4,900円 非会員:5,300円 小1~小6		12:30-13:20 アクロバット好き大集合!(マット) 会員:4,900円 非会員:5,300円 年中~小4	
14:00	14:00-14:50 憧れのバク転をできるようにしよう! 会員:4,900円 非会員:5,300円 小1~小6		14:00-14:50 苦手な逆上がりを特訓! いろんな練習方法を試してみよう! 会員:2,600円 非会員:2,800円 年中~小4	
15:00			14:00-14:50 とび箱苦手を克服しよう! 開脚跳び・台上前転 会員:2,600円 非会員:2,800円 年中~小4	
16:00	15:30-16:30 パーソナルレッスン 1名 10,000円/1時間 年齢制限無し	15:30-16:20 苦手な逆上がりを特訓! いろんな練習方法を試してみよう! 会員:2,600円 非会員:2,800円 年中~小4	15:30-16:30 パーソナルレッスン 1名 10,000円/1時間 年齢制限無し	15:30-16:20 大人クラス! 体操体幹トレーニング体験+バク転に挑戦 会員:2,600円 非会員:2,800円 18歳以上
17:00				

コース	日程	時間	対象年齢	コース内容	定員	価格(税込)	
マット	憧れのバク転をできるようにしよう!	12/26火~12/27水	14:00-14:50	小1~小6	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目指す子向けに、レベルに寄り添った指導を行います。バク転できたら友達にたくさん自慢できちゃう...	8名	◎4,900円 ◎5,300円
	アクロバット好き大集合!	1/5金~1/6土	12:30-13:20	年中~小4	アクロバットが好きな子大集合!逆立ち、側転、ロンダートやロンダートバク転!ハンドスプリングや前宙、バク転、バク宙!いまはできなくても全然大丈夫!やってみなかったあの技を先生と一緒に体験してみよう!		
鉄棒	苦手な逆上がりを特訓! いろんな練習方法を試してみよう!	12/27水	15:30-16:20	年中~小4	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、上手になりたい子向けに、様々な練習方法にトライしてみましょう! * 逆上がりが習得できた場合、次の技にレベルアップして練習を行います。	8名	◎2,600円 ◎2,800円
	跳び箱苦手を克服しよう! 開脚跳び・台上前転	1/6土	14:00-14:50	年中~小4	跳び箱が苦手な子、もう少し上手に跳べるようになりたい子など、個々の年齢や技術レベルに合わせて練習します。		
マット/鉄棒/跳び箱	幼稚園生生まれ!体操教室	12/26火~12/27水	11:00-11:50	年少~年長	これから体操教室を始めたい子にお勧めのコースです。遊びも交えながら体操の基礎の動きを楽しく行い、マット・鉄棒・跳び箱の3種目を行います。お子様だけで難しい場合、保護者方と一緒に頑張って頂いて大丈夫です!	8名	◎4,900円 ◎5,300円
	はじめての!体操教室	1/5金~1/6土	11:00-11:50	満2歳半~年少	体操教室デビューを応援します!3種目の練習に加え、サーキット運動を通して基礎的な運動能力を養います。たくさん運動して運動能力アップ!お子様だけで難しい場合、保護者方と一緒に頑張って頂いて大丈夫です!		
マット/鉄棒/跳び箱	小学生生まれ!体操教室	12/26火~12/27水	12:30-13:20	小1~小6	マット・鉄棒・跳び箱の3種目を練習します。体育苦手を克服!空中逆上がりで友達の憧れの的に!とび箱たくさん跳んで自信满满!「できた」が楽しい!個々のレベルに合わせて練習を進めます。		
大人クラス	体操体幹トレーニング体験+バク転に挑戦	1/6土	15:30-16:20	18歳以上	大人向けの体操競技のトレーニング元にした、体幹トレーニングを中心に最終的にバク転に挑戦するクラスです!個々の体力に合った内容でレッスンを実施しますので、運動苦手の方、運動が久しぶりの方でも問題ありません!	8名	◎2,600円 ◎2,800円
パーソナルレッスン		12/26火, 1/5金	15:30-16:30	無制限	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!子どもの苦戦している技の克服や、大人のバク転挑戦、チアリーダーの子など、なんでもご相談ください!体操スタッフがコツやポイントみっちり指導します!	1名	10,000円

レッスンの様子
ちょっとのぞき見!



逆立ち



側転



バク転



跳び箱



逆上がり

色んな練習方法を
試してみよう!

ひざものをばしてチャレンジ!

きれいに跳び越えてみよう!

憧れのバク転にトライ!