

# Mizutori Sports Club

1.6 SAT

1.7 SUN

## 短期体操教室

「できた!」が心を強くする!

### ★ 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**  
フロントタウンさぎぬま教室

川崎市宮前区土橋3-1-1 フロントタウンさぎぬま内

鷺沼駅から徒歩 3 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



# スケジュール / クラス内容

	1/6 (土)	1/7 (日)
9:00	9:00 - 9:45 跳び箱特訓 開脚跳び・台上前転 年中～小5	9:00 - 9:45 はじめての体操教室【幼稚園】 年少～年長
10:00	10:00 - 10:45 鉄棒特訓 逆上がり 年中～小5	10:00 - 10:45 鉄棒特訓 逆上がり 年中～小5
11:00	11:00 - 11:45 マット特訓 側転・倒立前転 年中～小5	11:00 - 11:45 はじめての体操教室【小学生】 小1～小6
12:00	12:00 - 12:45 バク宙特訓 小1～小6	12:00 - 12:45 バク転特訓 小1～小6

\* お申し込み時に非会員様価格で表示されていますが、会員様は口座引き落とし時に会員様価格を適用させていただきます。

コース	日程	時間	対象年齢	コース内容
跳び箱 特訓 ～開脚跳び・台上前転～	1/6(土)	9:00-9:45	年中～小5	跳び箱を集中的に練習するコースです。助走、踏切のタイミング、手の付き方、着地の仕方など、跳び箱を跳ぶ動作を分解して、段階練習を中心に行っていきます。
鉄棒 特訓 ～逆上がり～		10:00-10:45	年中～小5	鉄棒を集中的に練習するコースです。一つ一つ分解して理解しながら成功目指して頑張りましょう!
マット 特訓 ～側転・倒立前転～		11:00-11:45	年中～小5	マットを集中的に練習するコースです。基礎をしっかり身に付けることで発展技にもチャレンジしやすくなります。
バク宙 特訓 ～はじめてでも大丈夫～		12:00-12:45	小1～小6	テレビの世界のバク宙!!チャレンジしてみませんか?初心者大歓迎!誰でも体験することができます!
はじめての体操教室 【幼稚園】	1/7(日)	9:00-9:45	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。遊びも交えながらマット・跳び箱・鉄棒の3種目を行います。
鉄棒 特訓 ～逆上がり～		10:00-10:45	年中～小5	鉄棒を集中的に練習するコースです。一つ一つ分解して理解しながら成功目指して頑張りましょう!
はじめての体操教室 【小学生】		11:00-11:45	小1～小6	これから体操教室を始めたい子にお勧めのコースです。遊びも交えながらマット・跳び箱・鉄棒の3種目を行います。
バク転 特訓 ～はじめてでも大丈夫～		12:00-12:45	小1～小6	憧れのバク転を体験してみませんか?安全な補助で誰でもバク転を体験することができます!

定員:各10名 | 価格:会員=2,600円 / 非会員=2,800円

レッスンの様子  
ちょっと  
のぞき見!



逆上がり

色々な練習方法を  
試してみよう!



跳び箱



バク転



側転  
倒立前転

高い段に挑戦だ!

きれいに跳んで自慢しよう!

綺麗に回れる?