

# 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**  
五反田studio

東京都品川区東五反田 2 丁目 10 番 1 号  
パークタワーグランスカイ 201

五反田駅から徒歩 5 分/大崎駅から徒歩 6 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



五反田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)
10:00			10:00-10:50 はじめての体操教室(マット・跳び箱・鉄棒) / 2日間 会員:6,200円 非会員:6,800円 満2歳半~年少	
11:00	施設開放(オープンジム) or パーソナルレッスン 年齢制限無し	施設開放(オープンジム) or パーソナルレッスン 年齢制限無し		
12:00	12:30-13:20 みんなで楽しく!体操教室(マット・跳び箱・鉄棒・ミニトランポリン) / 2日間 会員:5,800円 非会員:6,300円 小1~小6		12:30-13:20 幼稚園生集まれ!体操教室(マット・跳び箱・鉄棒) / 2日間 会員:5,800円 非会員:6,300円 年少~年長	
14:00	14:00-14:50 幼稚園生集まれ!体操教室(マット・跳び箱・鉄棒) / 2日間 会員:5,800円 非会員:6,300円 年少~年長		14:00-14:50 憧れのバク転をできるようになろう! / 2日間 会員:5,800円 非会員:6,300円 年長~小6	
15:00				
16:00	15:30-16:20 かけっこ教室/足を速くしよう! 会員:3,200円 非会員:3,500円 年中~小3	15:30-16:20 跳び箱苦手を克服しよう!開脚跳び・台上前転 会員:3,000円 非会員:3,300円 年中~小3	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:3,000円 非会員:3,300円 年中~小4	15:30-16:20 大人のバク転ワークショップ 会員:3,200円 非会員:3,500円 高校生以上
17:00	17:00-17:50 縄跳び/前跳び・後ろ跳びを練習しよう! 会員:3,200円 非会員:3,500円 年中~小2	17:00-17:50 バク転・バク宙・前宙にチャレンジ! 会員:3,000円 非会員:3,300円 小1~小6	17:00-18:00 施設開放(オープンジム) or パーソナルレッスン 年齢制限無し	17:00-18:00 施設開放(オープンジム) or パーソナルレッスン 年齢制限無し
18:00				

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)
マット/跳び箱/鉄棒	1/5金~1/6土	10:00-10:50	満2歳半~年少	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・跳び箱・鉄棒の3種目を行います。母子分離ができずお子様だけで難しい場合は、保護者の方と一緒に行っていただいても大丈夫です!		8名	会6,200円 非6,800円
マット/跳び箱/鉄棒	12/26火~12/27水	14:00-14:50	年少~年長	マット・跳び箱・鉄棒の3種目を個々のレベルに合わせて練習します。側転や逆上がり挑戦!カッコよく開脚跳び!体操教室に通うのを検討している子、冬休みに身体を動かしたい子にお勧めのコースです!	無し	10名	会5,800円 非6,300円
マット/跳び箱/鉄棒 ミニトランポリン	12/26火~12/27水	12:30-13:20	小1~小6	マット・跳び箱・鉄棒・ミニトランポリンの4種目を練習します。体育苦手克服!空中逆上がりで学校の友達に憧れの的に!跳び箱たくさん跳んで自信満々!みんな大好きトランポリンも!個々のレベルに合わせて練習を進めます。		10名	会5,800円 非6,300円
マット	12/27水	17:00-17:50	小1~小6	みんな憧れるバク転・バク宙・前宙など、回転系の技にチャレンジするコースです。初めて挑戦する子や段階練習から行いたい子向けに行います!	ブリッジ 壁倒立ができる	10名	会3,000円 非3,300円
跳び箱	1/5金~1/6土	14:00-14:50	年長~小6	バク転習得を目指す2日間のコースです。1人で習得することを目指す子向けに、個々のレベルに合わせて指導を行います。バク転が一人できる子はロンダートからバク転を練習します!	無し	10名	会3,000円 非3,300円
鉄棒	12/27水	15:30-16:20	年中~小3	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、個々のレベルに合わせて練習します。開脚跳びと台上前転が上手な子は、転回にもチャレンジしていきます!	無し	10名	会3,000円 非3,300円
走り方	1/5金	15:30-16:20	年中~小4	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、個々のレベルに合わせて練習します! 逆上がりを習得した場合、次の技にレベルアップして練習します!	無し	8名	会3,200円 非3,500円
縄跳び	12/26火	17:00-17:50	年中~小2	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。実践練習だけでなく、どうしたら速く走れるか、実験なども踏まえて考えながら練習が可能です。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	会3,200円 非3,500円
成人クラス	12/26火	17:00-17:50	年中~小2	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。実践練習だけでなく跳び方のコツも分かりやすく説明し、日々の練習に生かすことも可能です! * 縄跳びはご持参可、クラブでも貸出がございます。	壁倒立ができる	10名	学生以下1,320円 一般1,540円
施設開放(オープンジム)	1/6土	15:30-16:20	高校生以上	大人向けのバク転コースです。段階練習から実践練習まで補助者を付けて安全にバク転の練習を行うことが可能です!個々のレベルに合わせて行いますので、未経験者、久々の運動の方でも大丈夫です。	無し	10名	10,000円/1名 13,000円/2名 16,000円/3名
パーソナルレッスン	12/26火, 12/27水	10:30-11:30	年齢制限なし	施設を自由を利用して体操・アクロバット・自重トレーニングなどの練習が可能です。施設開放は練習を目的とした利用に限ります。	無し	10名	10,000円/1名 13,000円/2名 16,000円/3名
パーソナルレッスン	1/5金, 1/6土	17:00-18:00	年齢制限なし	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、跳び箱、鉄棒、倒立、柔軟、自重トレーニング、クロスフィット技各種などのご要望が多いです。	無し	1~3名	10,000円/1名 13,000円/2名 16,000円/3名

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!

高い段に挑戦だ!



跳び箱

前宙



憧れのバク転にトライ!

高難度の技にも挑戦しよう!



バク転

\*👑\*

ピタッと止められたら  
カッコいい!



逆立ち