

# Mizutori Sports Club

12/26-27  
TUE WED

1/6-7  
SAT SUN

「できた!」が心を強くする!

## 冬の短期教室

### ★ 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

### 武蔵新城gym

1号館 神奈川県川崎市中原区小田中1-10-13

2号館 神奈川県川崎市中原区小田中1-10-30

JR南武線 武蔵新城駅から徒歩 12 分

宮内西バス停留所から徒歩 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

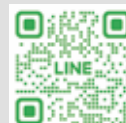
ミズトリスポーツクラブ

検索



WebサイトURL  
<https://mizutori-sc.com>

◀ Webサイト



◀ LINE



# 武蔵新城 gym 1号館

	12/26 (火)	12/27 (水)	1/6 (土)	1/7 (日)
9:00	9:00-10:00 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 2歳半~年長	9:00-9:50 目標達成! 跳び箱特訓 (中跳び箱5.6段) 2日間 年中~小6	9:00-10:00 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 2歳半~年長	9:00-9:50 絶対できる! 逆上がり特訓! 2日間 年中~小6
10:00	10:00-11:30 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 2歳半~年長	10:00-11:30 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 2歳半~年長	10:00-11:30 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 2歳半~年長	10:00-11:30 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 2歳半~年長
11:00	10:30-11:20 バク転クリニック (バク転が一人でできること) 2日間 年齢制限なし	10:30-11:20 目標達成! 鉄棒特訓 2日間 年中~小6	10:30-11:20 バク転クリニック (バク転が一人でできること) 2日間 年齢制限なし	10:30-11:20 目標達成! 鉄棒特訓 2日間 年中~小6
12:00	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 2日間 小1~小6	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/跳び箱/トランポリン) 2日間 小1~小6	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 2日間 小1~小6	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/跳び箱/トランポリン) 2日間 小1~小6

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	ロンダート特訓	1/6土	10:30-11:20	50分	年長以上	タンプリングの基本的な技でもあるロンダートを特訓しましょう! 上手にできるポイントを丁寧に指導します!	無し	10名 ②2,600円 ③2,800円
	ハンドスプリング(転回)特訓	1/7日	10:30-11:20	50分	年長以上	ハンドスプリング(転回)特訓クラス! 上手にできるポイントを丁寧に指導します!	無し	10名 ②4,900円 ③5,300円
跳び箱	目標達成! 跳び箱特訓 [中跳び箱5.6段] (2日間)	12/26火-12/27水	9:00-9:50	50分	年中~小6	苦手克服コース! 一人で実施できることを目標に練習します。練習したい技に向かっ取り組みます! ※跳び箱の段数制限があります(跳び箱中:5段・6段)	無し	10名 ②4,900円 ③5,300円
	目標達成! 鉄棒特訓! (2日間)	12/26火-12/27水	10:30-11:20	50分	年中~小6	目標別に指導します! 一人で実施できることを目標に練習します。	無し	10名 ②4,900円 ③5,300円
鉄棒	絶対できる! 逆上がり特訓! (2日間)	1/6土~1/7日	9:00-9:50	50分	年中~小6	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! ※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。	無し	7名 ②2,600円 ③2,800円
	けんたろう先生と楽しくトランポリンを跳ぼう!	12/26火 12/27水 1/6土 1/7日	9:00-10:00 10:30-11:30	60分	年中~小6	トランポリンの基本的な練習を行うコースです。様々な跳び方のコツを指導します。毎回満員御礼、大人気のけんたろう先生のクラスです! トランポリン以外の楽しみも体験できます!	無し	7名 ②2,600円 ③2,800円
マット/鉄棒/トランポリン	はじめての幼児体操教室 (2日間)	12/26火 12/27水 1/6土~1/7日	9:00-10:00	60分	2歳半~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。器具の練習に加え、遊びも交えながら体操の基礎の動きを楽しみます。サーキット運動を通して基礎的な運動能力を養います。初めての習い事にもピッタリ! ※開催日によって種目が異なりますのでご注意ください。	無し	12名 ②2,600円 ③2,800円 ④4,900円 ⑤5,300円
男子専門クラス	小学生体操教室(2日間)	12/26火-12/27水 1/6土~1/7日	12:00-13:00	60分	小1~小6	学校体育の内容~発展技まで個々のレベルに合わせて練習を進めます。柔軟やトレーニングからスタートし、2日間で4種目の練習をします。	無し	20名 ②4,900円 ③5,300円
専門クラス	けんたろう先生と男子種目を体験してみよう!	12/27水	12:00-13:00	60分	年長以上	けんたろう先生と男子の専門種目を練習してみませんか? あん馬/つり輪/平行棒の3種目を中心に練習します! 大人の方の参加もお待ちしております!	無し	7名 ②2,600円 ③2,800円
	上級コース ※男子限定/男子種目練習 上級コース ※女子限定/女子種目練習	12/27水 1/7日 12/26火	10:00-11:30	90分	年長以上	ジュニアコースよりもレベルアップした専門クラスです。マット・跳び箱・鉄棒の3種目を基本に、跳馬・パイプ・平均台などの普段練習をしない種目にも挑戦します。上級コースを目指している方、専門施設で練習をしたいビジターの方もご参加可能です。 ※開催日によって、男女練習種目が異なりますのでご注意ください。	無し	6名 ③3,800円 ④4,200円
クリニック	バク転クリニック(2日間)	12/26火-12/27水	10:30-11:20	50分	年齢制限無し	体操競技専門スタッフが指導します! 上手にきれいな実施ができるように丁寧にアドバイスをさせていただきます! 体操競技以外にも、チアやアクロバットを練習中の方、ぜひご参加ください!	無し	10名 ②2,600円 ③2,800円
	ロンダートバク転クリニック (ロンダートバク転可)	1/7日	10:30-11:20	50分	年齢制限無し	体操競技専門スタッフが指導します! 上手にきれいな実施ができるように丁寧にアドバイスをさせていただきます! 体操競技以外にも、チアやアクロバットを練習中の方、ぜひご参加ください!	無し	10名 ②2,600円 ③2,800円

# 武蔵新城 gym 2号館

会 員 非 会 員

	12/26 (火)	12/27 (水)	1/6 (土)	1/7 (日)
9:00	9:00-9:50 はじめての新年体操 年中~小3	9:00-9:50 はじめてのチアリーディング 年中~小3	9:00-9:50 バク転教室 (2日間) 年中~小1	9:00-9:50 元日本代表が教える トランポリン教室 年少~小3
10:00	10:20-11:10 回転技 特訓 年長~小6	10:20-11:10 ジャンプ特訓 基礎 小1~	10:20-11:10 バク転教室 (2日間) 小2~小6	10:20-11:10 元日本代表が教える トランポリン教室 小1~小6
11:00	11:40-12:30 ボール/フープ投げ技 特訓 小2~中3	11:40-12:30 チアリーディング向け 前方・後方特訓 小1~	11:40-12:30 エアトランポリンで 無限タンプリング 小1~	11:40-12:30 元日本代表が教える トランポリン教室 小4~中学生
12:00	11:40-12:30 ボール/フープ投げ技 特訓 小2~中3	11:40-12:30 チアリーディング向け 前方・後方特訓 小1~	11:40-12:30 エアトランポリンで 無限タンプリング 小1~	11:40-12:30 元日本代表が教える トランポリン教室 小4~中学生

コース	日程	時間(50分)	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)
トランポリン	元日本代表が教える トランポリン教室	1/6土	9:00-9:50 10:20-11:10 11:40-12:30	年少~小3 小1~小6 小4~中学生	2023年4月より武蔵新城gym2号館でトランポリンクラスがスタートしました。トランポリンの基本的な練習を行うコースです。トランポリン元日本代表の伊藤正樹先生によるレッスンが受けられます。	無し	6名 ②2,600円 ③2,800円
	バク転教室(2日間)	12/26火~12/27水 1/6土~1/7日	9:00-9:50 10:20-11:10 11:40-12:30	年中~小1 小2~小6 年中~小1 小2~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。今回は年齢でも分けているので、より丁寧に段階練習から実施します。初心者大歓迎です!	無し	16名 ④4,900円 ⑤5,300円
マット	エアトランポリンで無限タンプリング	12/26火 12/27水	11:40-12:30	小1~	時間いっぱいタンプリングトランポリンで技の練習をしよう。バク転、宙返り、捻りなどどんな技でも安全に先生が補助をします。スキルアップを安全に行いたい方にオススメ!	無し	10名 ②2,600円 ③2,800円
	側転特訓	1/6土 1/7日	11:40-12:30	年中~小6	側転を習得すると、ロンダートや連続技の練習がスムーズになります。体操の技の基本である側転をマスターしよう!	無し	16名
チア	はじめてのチアリーディング	12/26火 12/27水	9:00-9:50	年中~小3	スタンツ(組体操)、タンプリング、ジャンプ、ダンスなどたくさんの方が経験できるチアリーディングを体験してみませんか? 男の子も大歓迎です。	無し	10名
	ジャンプ特訓 基礎	12/26火	10:20-11:10	小1~	180度以上を目指して基本的な腕や脚の使いから丁寧に指導します。ジャンプでセンターを目指す方、是非ご参加ください。	無し	10名
	ジャンプ特訓 応用	12/27水	10:20-11:10	小1~	フロントハドル、バイクジャンプや連続ジャンプなどを行います。伸び悩んでいる方、得意をもって伸ばしたい方は是非ご参加ください。	無し	10名
	チアリーディング向け 前方・後方特訓	12/26火	11:40-12:30	小1~	正しいブリッジから前方・後方転回が出来ますか? 膝・つま先まで伸ばされたい前方向・後方転回を目指そう!	無し	10名
新体操	アームモーション特訓	12/27水	11:40-12:30	小1~	学生時代全国大会で活躍した先生たちによるアームモーション特訓いかがですか? 個人の癖を直したり、練習中のモーションを指導してもらったり平場で魅せる選手を目指そう!	無し	②2,600円 ③2,800円
	はじめての新年体操	12/26火 12/27水	9:00-9:50	年中~小3	柔軟、ジャンプ、ボール、リボンを体験いただき体を動かしていきます。新体操とはどんなものなのか、気になる方はぜひこちらのクラスにご参加ください。	無し	15名
	回転技 特訓	12/26火	10:20-11:10	年長~小6	ローリングや前方、後方回転などに特化した特訓クラスです。すべての演技に共通して行う基本動作を身に付けましょう!	無し	15名
	ジャンプ技 特訓	12/27水	10:20-11:10	年長~小6	大ジャンプのほかにも新体操の様々なジャンプを練習してみましょ!	無し	15名
ボール/フープ投げ技 特訓	ボール/フープ投げ技 特訓	12/26火	11:40-12:30	小2~中3	ボールやフープの基本技となる投げの練習をしています。正しい技術の習得を目指します!	無し	15名
	リボン/クラブ投げ技 特訓	12/27水	11:40-12:30	小2~中3	リボンやクラブの基本技となる投げの練習や、様々な技の練習をやってみましょ!	無し	15名