

五反田studio 短期教室

スケジュール / クラス内容

	3/28 (木)	3/29 (金)	3/30 (土)	3/31 (日)
10:00	10:00-10:50 憧れのバク転をできるようにしよう! / 2日間 会員:5,800円 非会員:6,300円 新年長~新小6		10:00-10:50 はじめての体操教室(マット・跳び箱・鉄棒) 会員:3,200円 非会員:3,500円 満2歳半~新年少	
11:00				
12:00	11:30-12:20 みんなで楽しく!体操教室(マット・跳び箱・ミントランポリン) 会員:3,000円 非会員:3,300円 新小1~新小6	11:30-12:20 跳び箱苦手を克服しよう!開脚跳び・台上前転 会員:3,200円 非会員:3,300円 新年中~新小3	11:30-12:20 幼稚園生生まれ!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 新年少~新年長	
13:00	13:00-13:50 練習中のアクロバット技をたくさん練習しよう! 会員:3,000円 非会員:3,300円 新小1~新中3		13:30-14:20 憧れのバク転をできるようにしよう! / 2日間 会員:5,800円 非会員:6,300円 新年長~新小6	
14:00		14:00-14:50 バク転・バク宙にチャレンジ! 会員:3,000円 非会員:3,300円 新小1~新小6		
15:00	14:30-15:20 はじめての単縄跳び教室 会員:3,200円 非会員:3,500円 新年中~新小1		15:00-15:50 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	15:00-15:50 苦手な逆上がりを特訓!いろいろな練習方法を試してみよう! 会員:3,000円 非会員:3,300円 新年中~新小4
16:00	15:50-16:40 前跳び・あや跳び・2重跳び特訓 会員:3,200円 非会員:3,500円 新年長~新小6	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 新年中~新小3		
17:00	17:10-18:00 大縄跳び、ダブルダッチにチャレンジ! 会員:3,200円 非会員:3,500円 新年長~新小6	16:50-17:40 はじめてのキャッチボール教室 会員:3,200円 非会員:3,500円 新年中~新小1	16:20-17:10 大人の体操フリー練習会 会員:1,700円 非会員:2,000円 高校生以上	16:20-17:10 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
18:00			施設開放(オーブンジム)orパーソナルレッスン 年齢制限無し	

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	はじめての体操教室	3/30(土)	10:00-10:50	満2歳半~新年少	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!	無し	8名 ◎3,200円 ◎3,500円
マット/跳び箱/鉄棒	幼稚園生生まれ!体操教室(2日間)	3/30(土)-31(日)	11:30-12:20	新年少~新年長	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、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 ◎5,800円 ◎6,300円
マット/跳び箱 ミントランポリン	みんなで楽しく!体操教室	3/28(木)	11:30-12:20	新小1~新小6	マット・跳び箱・ミントランポリンの3種目を練習します。体育苦手克服!跳び箱たくさん跳んで自信满满!トランポリンでクルッと回転も!個々のレベルに合わせて練習を進めます!	無し	10名 ◎3,000円 ◎3,300円
マット	憧れのバク転をできるようにしよう! (2日間)	3/28(木)-29(金) 3/30(土)-31(日)	10:00-10:50 13:30-14:20	新年長~新小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。バク転が一人でできる子はロンダート~バク転など、上位の技を練習します!	ブリッジ壁立が1人でできる	10名 ◎5,800円 ◎6,300円
	練習中のアクロバット技をたくさん練習しよう!バク転・バク宙にチャレンジ!	3/28(木)	13:00-13:50	新小1~新中3	バク転・ロンダート~バク転・転回など、それぞれ練習中のアクロバット技を練習するコースです!段階練習などは行いませんので、アクロバットや体操が初めての方は、別のコースをご検討ください。	ロンダートが一人でできる	10名 ◎3,000円 ◎3,300円
	跳び箱	3/29(金)	14:00-14:50	新小1~新小6	みんな憧れるバク転・バク宙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!	ブリッジ壁立が1人でできる	10名 ◎3,000円 ◎3,300円
跳び箱	跳び箱苦手克服しよう!開脚跳び・台上前転	3/29(金)	11:30-12:20	新年中~新小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、頭はね跳びや転回など、上位の技にもチャレンジしていきます!	無し	10名 ◎3,000円 ◎3,300円
鉄棒	苦手な逆上がりを特訓!いろいろな練習方法を試してみよう!	3/31(日)	15:00-15:50	新年中~新小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!逆上がりを習得できた子は、空中逆上がりなど、上位の技にレベルアップして練習します!	無し	10名 ◎3,000円 ◎3,300円
走り方	かけっこ教室足を速くしよう!	3/29(金)	15:30-16:20	新年中~新小3	走り方の姿勢・腕振り・足の動きを練習し、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。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
ポール	はじめてのキャッチボール教室	3/29(金)	16:50-17:40	新年中~新小1	「捕る・投げる」を基軸として、ボールの様々な扱い方にも挑戦します!ボールの扱いがはじめての方でも安心してご参加ください。	無し	8名 ◎3,200円 ◎3,500円
縄跳び	はじめての単縄跳び教室	3/28(木)	14:30-15:20	新年中~新小1	単縄跳びが初めての子、苦手な子に向けて、跳ぶ時のポイントの一つ一つ丁寧に説明しながら練習します!連続して前跳びができるようになることを目指しますが、状況次第では上位の技にも挑戦します!※縄跳びと内履きをご持参ください。	無し	8名 ◎3,200円 ◎3,500円
	前跳び・あや跳び・2重跳び特訓	3/28(木)	15:50-16:40	新年長~新小6	単縄跳びが苦手な子、もっといろんな技に取り組んでみたい子向けに、個々のレベルに合わせて練習します。普段学校では見えないような技も織り交せて、楽しみながらレベルアップしていきます!※縄跳びと内履きをご持参ください。	無し	8名 ◎3,200円 ◎3,500円
	大縄跳び、ダブルダッチにチャレンジ!	3/28(木)	17:10-18:00	新年長~新小6	大縄跳びに入るときのコツ、回すときのコツを習得します!1本の縄を2人で跳んだり、交互に回っている2本の縄を跳んだりいろいろな縄跳びを経験します!※内履きをご持参ください。	各種縄跳びの技の練習ができることある	8名 ◎3,200円 ◎3,500円
成人クラス	大人のバク転ワークショップ	3/30(土) 3/31(日)	15:00-15:50 16:20-17:10	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。	壁立が一人でできる	8名 ◎3,200円 ◎3,500円
	大人の体操フリー練習会	3/30(土)	16:20-17:10	高校生以上	施設を利用して自由に練習していただき、先生が必要に応じて補助や指導を行います。メニューは特にございませんので、練習の中で少しアドバイスや補助が欲しいという方にオススメのコースです。	無し	12名 ◎1,700円 ◎2,000円
施設開放(オーブンジム)		3/30(土)		年齢制限無し	施設を自由に利用して体操・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	5名 男性以下1,320円 一般1,540円
パーソナルレッスン		3/31(日)		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、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

憧れのバク転にトライ!



前宙

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