

GW短期体操教室 武蔵新城gym2号館

| 5/1(水) | | 5/2(木) | |
|--|--|--|--|
| 15:00 15:10 15:20 15:30 15:40 15:50 16:00 16:10 16:20 16:30 16:40 16:50 17:00 17:10 17:20 17:30 17:40 17:50 18:00 18:10 | 15:00-15:50 はじめての 新体操 年中～小1 | 15:00-15:50 はじめての チアリーディング 年中～小3 | 15:00-15:50 ★ダブルダッチ/単縄の世界NO.1が指導する！★ 前跳び・あや跳び・いろんな跳び方に挑戦！ 年中～小4 |
| 16:10 16:20 16:30 16:40 16:50 | 16:10-17:00 手具特訓(リボン) 小2～中3 ※条件あり | 16:10-17:00 柔軟 ボディポジション特訓 小1～ | 16:10-17:00 ★ダブルダッチ/単縄の世界NO.1が指導する！★ 二重跳び・はやぶさ跳び・応用技特訓！ 年長～小6 |
| 17:10 17:20 17:30 17:40 17:50 18:00 18:10 | 17:20-18:10 手具特訓(フープ) 小2～中3 ※条件あり | 17:20-18:10 チアリーダー向け タンブリング特訓 小1～ | 17:20-18:10 ★ダブルダッチ/短縄の世界NO.1が指導する！★ ダブルダッチをやってみよう！ 年長～ |

| 5/3(金) | | 5/4(土) | | 5/5(日) | |
|--|--|---|---|---|---|
| 9:00 9:10 9:20 9:30 9:40 9:50 10:00 10:10 10:20 10:30 10:40 10:50 11:00 11:10 11:20 11:30 11:40 11:50 12:00 12:10 12:20 12:30 | 9:00-9:50 はじめての 新体操 小2～小6 | 9:00-9:50 はじめての トランポリン 年中～小1 | 9:00-9:50 はじめての 新体操 年中～小1 | 9:00-9:50 はじめての トランポリン 年中～小1 | 9:00-9:50 はじめての 新体操 小2～小6 |
| 10:20 10:30 10:40 10:50 11:00 11:10 11:20 11:30 11:40 11:50 12:00 12:10 12:20 12:30 | 10:20-11:10 手具特訓(ボール) 小2～中3 ※条件あり | 10:20-11:10 はじめての トランポリン 小2～中3 | 10:20-11:10 ボールを使って 踊ってみよう！！ 年長～小2 | 10:20-11:10 はじめての トランポリン 小2～中3 | 10:20-11:10 ボールを使って 踊ってみよう！！ 年長～小2 |
| 11:40 11:50 12:00 12:10 12:20 12:30 | 11:40-12:30 手具特訓(クラブ) 小2～中3 ※条件あり | 11:40-12:30 宙返りチャレンジ 小1～ ※バジテスト3級以上取得者 | 11:40-12:30 リボンを使って 踊ってみよう！！ 年長～小2 | 11:40-12:30 宙返りチャレンジ 小1～ ※バジテスト3級以上取得者 | 11:40-12:30 リボンを使って 踊ってみよう！！ 年長～小2 |

| 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) | |
|--------------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------|---|-----|--------------|-------------|
| トランポリン | はじめてのトランポリン | 5/2(木) | 15:00-15:50 | 50分 | 初心者大歓迎！ はじめてのトランポリン教室では、飛び方や初心者でもできる簡単な技を通してトランポリンの楽しさを体験してもらいます。 特別なスキルは必要ありませんのでぜひお気軽にご参加ください！ | 6名 | | |
| | はじめてのトランポリン | 5/4(土) | 9:00-9:50 | 50分 | | 6名 | | |
| | はじめてのトランポリン | 5/5(日) | 9:00-9:50 | 50分 | | 6名 | | |
| | はじめてのトランポリン | 5/2(木) | 16:10-17:00 | 50分 | | 6名 | | |
| | はじめてのトランポリン | 5/4(土) | 10:20-11:10 | 50分 | | 6名 | | |
| トランポリン | 宙返りチャレンジ | 5/5(日) | 10:20-11:10 | 50分 | 上級者向けのコースです。 宙返りにチャレンジしたい方(条件あり)はぜひご受講ください！ | 6名 | バジテスト3級以上取得者 | |
| | 宙返りチャレンジ | 5/2(木) | 17:20-18:10 | 50分 | | 6名 | | |
| | 宙返りチャレンジ | 5/4(土) | 11:40-12:30 | 50分 | | 6名 | | |
| チア | はじめてのチアリーディング | 5/1(水) | 15:00-15:50 | 50分 | 音楽に合わせて踊ったり、ジャンプ、スタンプ(組体操)を通して楽しくチアリーディングを体験するコースです！ 正しい形でボディポジション(ヒールストレッチ、スケール、アラベスクなど)ができていますか？ 膝、つま先まで伸ばしたきれいな実施を目標に頑張ろう！ ジャンプでセンターを目指そう！ 主にトータッチの練習を行います。基本的なストリートジャンプから丁寧に指導します！ 前方、後方～宙返りまで個人にあった指導を行います！ | 10名 | 無し | |
| | 柔軟・ボディポジション特訓 | | 16:10-17:00 | 50分 | | 10名 | | |
| | ジャンプ特訓 | | 16:10-17:00 | 50分 | | 10名 | | |
| | チアリーダー向け タンブリング特訓 | | 17:20-18:10 | 50分 | | 10名 | | |
| 新体操 | はじめての新体操 | 5/1(水) | 15:00-15:50 | 50分 | 柔軟、ジャンプ、ボール、リボンを体験したく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。 | 8名 | 無し | |
| | はじめての新体操 | 5/4(土) | 9:00-9:50 | 50分 | | 8名 | | |
| | はじめての新体操 | 5/3(金) | 9:00-9:50 | 50分 | | 8名 | | |
| | はじめての新体操 | 5/5(日) | 9:00-9:50 | 50分 | | 8名 | | |
| | 手具特訓 リボン | 5/1(水) | 16:10-17:00 | 50分 | | 8名 | | 基本的な投げができる方 |
| | 手具特訓 フープ | 5/1(水) | 17:20-18:10 | 50分 | | 8名 | | 基本的な投げができる方 |
| | 手具特訓 ボール | 5/3(金) | 10:20-11:10 | 50分 | | 8名 | | 基本的な投げができる方 |
| | 手具特訓 クラブ | 5/3(金) | 11:40-12:30 | 50分 | | 8名 | | 基本的な投げができる方 |
| | ボールを使って踊ってみよう！！ | 5/4(土) | 10:20-11:10 | 50分 | | 8名 | | 無し |
| | ボールを使って踊ってみよう！！ | 5/5(日) | 10:20-11:10 | 50分 | | 8名 | | 無し |
| ★ダブルダッチ/単縄の世界NO.1が指導する★ 縄跳び | はじめての新体操 | 5/4(土) | 11:40-12:30 | 50分 | ボールを使って、新体操の演技にチャレンジしてみよう！！ 初心者でも大丈夫！ | 8名 | 無し | |
| | はじめての新体操 | 5/5(日) | 10:20-11:10 | 50分 | | 8名 | | |
| | はじめての新体操 | 5/4(土) | 11:40-12:30 | 50分 | | 8名 | | |
| | はじめての新体操 | 5/5(日) | 11:40-12:30 | 50分 | | 8名 | | |
| | はじめての新体操 | 5/5(日) | 11:40-12:30 | 50分 | | 8名 | | |
| ★ダブルダッチ/単縄の世界NO.1が指導する★ 縄跳び | 前跳び・あや跳び・いろんな跳び方に挑戦！ | 5/1(水) | 15:00-15:50 | 50分 | 半縄跳びのポイントを一つ一つ丁寧に説明し、連続で跳べるように練習します！ 学校では教わらない技も特別に教えちゃいます！ 沢山できるようになってお友達に自慢しよう！ ※縄跳びと内履きをご持参ください。 | 12名 | 無し | |
| | 二重跳び・はやぶさ跳び・応用技特訓！ | 5/2(木) | 16:10-17:00 | 50分 | | 12名 | | |
| | 二重跳び・はやぶさ跳び・応用技特訓！ | 5/1(水) | 16:10-17:00 | 50分 | | 12名 | | |
| ダブルダッチをやってみよう！ | 5/2(木) | 17:20-18:10 | 50分 | 8名 | 無し | | | |

GWもたくさん練習して一緒にスキルアップできるように頑張りよう！



水鳥 寿思 が代表を務める **体操教室**
 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

Webサイト

LINE

Instagram

神奈川県川崎市中原区上小田中
 1-10-13
 武蔵新城駅から徒歩12分
 宮内西バス停から徒歩3分

Mizutori Sports Club
武蔵新城gym2号館