

「できた！」が心を強くする！

2025

9/20.21  
23.24.26

登録者数100万人！体操系Youtuber

Mizutoriアンバサダー シダックス来場！

9月

# 単発レッスン

鉄棒、跳び箱、マット、縄跳び、かけっこ  
秋のうちに LEVEL UP!

大人の体操クラス体験レッスン  
マンツーマンのパーソナルレッスン も受付中！

大人も通える体操教室  
成人フィットネスクラス

GYM CORE



マンツーマンの集中レッスン  
個々に合わせた充実指導

パーソナル  
レッスン



参加費

会員 2,700 円

非会員 2,900 円

短期教室  
申込方法

① 会員登録 /当クラブのご利用が初めての方

マイページをお持ちでない方は、右のQRコード、または  
HPから新規会員登録（無料）を行ってください。



② 体験予約

右のQRコードからご希望日時を選択し、短期・単発・  
イベントA枠から体験予約にお進みください。



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！

キャンセル規定

【キャンセル方法】

・レッスンのキャンセルはマイページからお願いします。

・キャンセル、短期教室のチケットは返還され、別日または次回の短期教室で利用可能です。

【返金について】

・レッスン開始30分前までのキャンセル：参加代金の100%を返金

・レッスンのキャンセル返金をご希望の場合は、マイページのメッセージ機能、LINE、メール  
などでご連絡ください（マイページからのキャンセル処理のみでは、ご返金されません）

・無断欠席または開始30分前以降のキャンセル：返金  
(ただし、次回の短期教室でチケットとして利用可能)



水鳥寿思 代表 アテネ五輪体操団体金メダリスト  
リオ・東京・パリ五輪体操男子日本代表監督

お問い合わせ・教室の詳細・お申し込みは  
WebサイトまたはLINEから

<https://mizutori-sc.com>

ミズトリスポーツクラブ 検索



Mizutori Sports Club  
梶ヶ谷studio

川崎市高津区末長一丁目9番1号 スタイリオ梶ヶ谷MALL7階

梶ヶ谷駅から徒歩1分

# SCHEDULE

持ち物 動きやすい服装、飲み物、必要あれば汗拭きタオル

	9/20(土)	9/21(日)	9/23(火)	9/24(水)	9/26(金)
10:00	10:00-10:50 みんなで楽しく！ 体操教室(マット・跳び箱・トランポリン) 年小~年長	10:00-10:50 はじめての 新体操 年中~年長	10:00-11:15 シダックスと 「これできる？」 体操ビンゴ！ 年長~小6		
11:00					登録者数 100 万人！ 体操系 Youtuber
12:00	11:30-12:20 小学生体操教室 (マット・跳び箱・トランポリン) 年長~小4	11:30-12:20 はじめての 新体操 小1~小3			シダックス
13:00					スペシャルイベント 開催！
14:00	13:40-14:30 跳び箱苦手を 克服しよう！ 年中~小3	13:40-14:30 ボールを使って 踊ってみよう！ 小1~小3	13:30-14:20 シダックスと跳ぶ！ バク転教室！ 年長~小6		
15:00	15:00-15:50 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長~小6 参加条件あり	15:00-15:50 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長~小6 参加条件あり	15:00-15:50 シダックスと跳ぶ！ バク転教室！ 年長~小6	15:00-15:50 逆上がりを できるように頑張ろう！ 年長~小4	15:00-15:50 みんなで楽しく！ 体操教室(マット・跳び箱・トランポリン) 年小~年長
16:00					
17:00	16:30-17:20 練習中のアクロバット技を たくさん練習しよう！ 小1~小6 参加条件あり	16:30-17:20 逆立ち・側転を マスターしよう！ 年長~小4		16:30-17:20 空中逆上がり、空中前回り にチャレンジ！ 年長~小4	16:30-17:20 小学生体操教室 (マット・跳び箱・トランポリン) 年長~小4
18:00				18:00-18:50 練習中のアクロバット技を たくさん練習しよう！ 小1~小6 参加条件あり	18:00-18:50 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長~小6 参加条件あり
19:00					
20:00				19:30-20:20 大人のバク転 ワークショップ 高校生以上 参加条件あり	

## CLASS CONTENTS

コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容	価格(税込)
マット 跳び箱 鉄棒	みんなで楽しく！体操教室	9/20(土) 10:00-10:50 9/26(金) 15:00-15:50	年小~年長	14 7	マット・鉄棒・トランポリンの3種目を、それぞれのレベルに合わせて練習します。 側転や逆上がりに挑戦！トランポリンで高く跳んでみよう！ 体操教室を検討中の方や、身体を動かしたいお子さまにおすすめのコースです！	
マット 跳び箱 鉄棒	小学生体操教室	9/20(土) 11:30-12:20 9/26(金) 16:30-17:20	年長~小4	14 7	マット・鉄棒・トランポリンの3種目を練習します！ 学校体育が苦手でも大丈夫！トランポリンで高く大きく跳んでみよう！ 鉄棒でクリッと逆上がりもマスター！それぞれのレベルに合わせて練習を進めるので安心です！	
マット	憧れのバク転に チャレンジ！	9/20(土) 15:00-15:50 9/21(日) 15:00-15:50 9/26(金) 18:00-18:50	年長~小6	14 7 7	みんなが憧れるバク転にチャレンジするコースです！ 初めて挑戦するお子さまや、段階的に練習したいお子さま向けに丁寧に指導します。 安全に配慮しながら、一人ひとりのペースに合わせて練習を進めるので安心！ バク転に挑戦して、自信と達成感を手に入れよう！ <small>参加条件 ブリッジ・壁倒立が一人でできること</small>	
	練習中のアクロバット技を たくさん練習しよう！	9/20(土) 16:30-17:20 9/24(水) 18:00-18:50	小1~小6	14	バク転やロンダート～バク転、ハンドスプリングなど、 それぞれ練習中のアクロバット技を集中的に練習するコースです！段階的な基礎練習は行わないため、 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。 <small>参加条件 ロンダートが一人でできること</small>	
	逆立ち・側転を マスターしよう！	9/21(日) 16:30-17:20	年長~小4	7	体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の上がった側転ができるように たくさん練習してみましょう！	
跳び箱	跳び箱苦手を克服しよう！ 開脚跳び・台上前転	9/20(土) 13:40-14:30	年中~小3	14	跳び箱が苦手な子、もう少し上手に跳べるようになりたい子など、 基本となる開脚跳びと台上前転を個々のレベルに合わせて練習します！	[会員様] 2,700円 [非会員様] 2,900円
鉄棒	逆上がりを できるように頑張ろう！	9/24(水) 15:00-15:50	年長~小4	12	逆上がりが苦手な子、初めての子、もっと上手になりたい子など、それぞれのレベルに合わせて練 習します！逆上がりを習得した子は、空中逆上がりなど、 さらに高度な技にステップアップして挑戦できます！	
	空中逆上がり、空中前回り にチャレンジ！	9/24(水) 16:30-17:20	年長~小4	12	みんなの憧れ「空中逆上がり」「空中前回り」にチャレンジするクラスです。 それぞれの技を習得するためのおポイントやコツを分かりやすく練習し、苦手を克服！！	
成人 クラス	大人のバク転 ワークショップ	9/24(水) 19:30-20:20	高校生以上	12	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なうことが可能です！個々のレベルに合わせて行ないますので、 未経験者、久々の運動の方でも大丈夫です。 <small>参加条件 壁倒立が一人でできること</small>	
新体操	はじめての 新体操	9/21(日) 10:00-10:50 9/21(日) 11:30-12:20	年中~年長 小1~小3	8 8	柔軟やフープ、ボール、リボンなどの手具を使って、楽しく体を動かしていきます。 新体操ってどんなことをするのかな？と気になっている方は、ぜひこのクラスにご参加ください！	
	ボールを使って 踊ってみよう！	9/21(日) 13:40-14:30	小1~小3	8	ボールを使って、新体操の演技にチャレンジしてみましょう！ 初心者の方も大歓迎です！	
シダックス イベント	シダックスと 「これできる？」&体操ビンゴ！	9/23(火) 10:00-11:15	年長~小6	20	シダックスと一緒に体を動かして、「これできる？」を楽しもう！ そのあとはみんなで楽しく体操ビンゴ！ ビンゴにならいいことあるかも、、、？ドキドキワクワクのイベントです！	
	シダックスと跳ぶ！ バク転教室！	9/23(火) 13:30-14:20 9/23(火) 15:00-15:50	年長~小6	12	シダックスと一緒にかっこいいバク転にチャレンジ！ 初めての子でも一緒に楽しく練習しよう！！ シダックスと記念写真が撮れるかも！！	[会員様] 2,700円 [非会員様] 2,900円