

「できた!」が心を強くする!

2025

10/28-30



登録者数100万人!体操系Youtuber

Mizutoriアンバサダーシダックスも利用中!

10月 単発レッスン

鉄棒、跳び箱、マット、アクロバット

秋のうちに LEVEL UP!

参加費

会員 2,700 円

非会員 2,900 円

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



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

マイページの「予約」からご希望施設、日時を選択し、短期・単発・イベントから体験予約にお進みください。

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)

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!

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

Mizutori Sports Club 二子玉川studio

東京都世田谷区瀬田1-17-7 地下1階

上野毛駅から徒歩6分 二子玉川駅から徒歩12分

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

公LINE



待ってました

持ち物

動きやすい服装、飲み物、必要あれば汗拭きタオル
なわとびクラスは縄跳びと内履きをご持参ください。

SCHEDULE

スケジュール

| | 10/28(火) | 10/29(水) | 10/30(木) |
|-------|---|---|---|
| 15:00 | | | |
| 16:00 | 15:30-16:20 みんなで楽しく！ 体操教室 (マット・跳び箱・鉄棒) 年小~年長 | 15:30-16:20 はじめての なわとび教室 年長~小6 | 15:30-16:20 みんなで楽しく！ 体操教室 (マット・跳び箱・鉄棒) 年小~年長 |
| 17:00 | 16:40-17:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 (マット・跳び箱・鉄棒) 年長~小4 | 16:40-17:30 みんなで楽しく！ 体操教室 (マット・跳び箱・鉄棒) 年小~年長 | 16:40-17:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 (マット・跳び箱・鉄棒) 年長~小4 |
| 18:00 | 17:50-18:40 逆上がりを できるように頑張ろう！ 年中~小3 | 17:50-18:40 前跳び・あや跳びに 挑戦！ 年長~小6 | 17:50-18:40 跳び箱苦手を 克服しよう！ 年中~小3 |
| 19:00 | 19:00-19:50 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長~小6 <small>参加条件あり</small> | 19:00-19:50 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長~小6 <small>参加条件あり</small> | 19:00-19:50 逆立ち・側転を マスターしよう！ 年長~小6 |
| 20:00 | | | |

CLASS

クラス内容

| 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 | 10/28(火) | 15:30-16:20 | 年小~年長 | 7 | マット・跳び箱・鉄棒の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！かっこよく開脚跳びもマスターしよう！ 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！ | 【会員様】 2,700円 【非会員様】 2,900円 |
| | 10/29(水) | 16:40-17:30 | | 7 | | |
| | 10/30(木) | 15:30-16:20 | | 7 | | |
| マット 跳び箱 鉄棒 | 10/28(火) | 16:40-17:30 | 年長~小4 | 7 | マット・跳び箱・鉄棒の3種目を練習します！ 学校体育が苦手でも大丈夫！跳び箱をたくさん跳んで、自信をつけよう！ 鉄棒でクル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！ | |
| | 10/30(木) | 16:40-17:30 | | 7 | | |
| 鉄棒 | 10/28(火) | 17:50-18:40 | 年中~小3 | 7 | 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！ | |
| 跳び箱 | 10/30(木) | 17:50-18:40 | 年中~小3 | 7 | 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！ | |
| マット | 10/28(火) | 19:00-19:50 | 年長~小6 | 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</small> ブリッジ・壁倒立が一人できること | |
| | 10/29(水) | 19:00-19:50 | | 7 | | |
| マット | 10/30(木) | 19:00-19:50 | 年長~小6 | 7 | 体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の上があった側転ができるように たくさん練習してみよう！ | |
| なわ とび | 10/29(水) | 15:30-16:20 | 年長~小6 | 7 | なわとびが初めての子や苦手な子向けに、 跳ぶ時のポイントの一つひとつ丁寧に説明しながら練習します！ たくさん練習して、上手に跳べるように頑張ろう！ | |
| | 10/29(水) | 17:50-18:40 | 年長~小6 | 7 | 単縄跳びのポイントの一つひとつ丁寧に説明し、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！ | |