

「できた!」が心を強くする!

2025

10/13

10/28-31



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 3,100 円

非会員 3,400 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。

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

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：返金不可(ただし、次回の短期教室でチケットとして利用可能)

Mizutori Sports Club 五反田studio

東京都品川区東五反田 2-10-1 パークタワーグランスカイ201

五反田駅から徒歩5分 大崎駅から徒歩6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

公式LINE



待ってました

SCHEDULE

スケジュール

持ち物 動きやすい服装、飲み物、必要あれば汗拭きタオル

	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)	10/13(月)
15:00					
16:00	15:30-16:20 みんなで楽しく！ 体操教室(マット・鉄棒・ミニトラ) 年小~年長	15:30-16:20 逆上がりを できるように頑張ろう！ 年中~小4	15:30-16:20 はじめての 新体操 年中~年長	15:30-16:20 跳び箱苦手を 克服しよう！ 年中~小3	9:30-10:20 はじめての 新体操 年中~年長
17:00	16:40-17:30 目指せ！ジャンプマスター！ ミニトランポリン教室 年長~小6	16:40-17:30 小学生体操教室 (マット・鉄棒・ミニトラ) 年長~小4	16:40-17:30 ボールを使って 踊ってみよう！ 年中~年長	16:40-17:30 逆立ち・側転を マスターしよう！ 年長~小6	11:00-11:50 ボールを使って 踊ってみよう！ 年中~年長
18:00	17:50-18:40 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長~小6 <small>参加条件あり</small>	17:50-18:40 目指せ！ジャンプマスター！ ミニトランポリン教室 年長~小6		17:50-18:40 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長~小6 <small>参加条件あり</small>	12:00
19:00	19:00-19:50 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 <small>参加条件あり</small>	19:00-19:50 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 <small>参加条件あり</small>		19:00-19:50 大人のバク転 ワークショップ 高校生以上 <small>参加条件あり</small>	13:00-13:50 はじめての 新体操 小1~小6
20:00					14:30-15:20 ボールを使って 踊ってみよう！ 小1~小6
					16:00

クラス内容

コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容	価格(税込)	
新体操	はじめての新体操	10/13(月) 9:30-10:20	年中~年長	4	柔軟、フープ、ボール、リボンを体験していただけます。 新体操ってどんなことをするのか？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！	[会員様] 3,100円 [非会員様] 3,400円	
		10/13(月) 13:00-13:50	小1~小6	4			
		10/30(木) 15:30-16:20	年中~年長	4			
		ボールを使って 踊ってみよう！	10/13(月) 11:00-11:50	年中~年長	4		音楽に合わせてボールを使って踊ってみよう！初心者の方大歓迎です！
		10/13(月) 14:30-15:20	小1~小6	4			
		10/30(木) 16:40-17:30	年中~年長	4			
マット 鉄棒 トラ	みんなで楽しく！ 体操教室	10/28(火) 15:30-16:20	年小~年長	14	マット・鉄棒・ミニトランポリンの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 鉄棒 トラ	小学生体操教室	10/29(水) 16:40-17:30	年長~小4	14	マット・鉄棒・ミニトランポリンの3種目を練習します！ 学校体育が苦手でも大丈夫！ミニトランポリンで高く大きく跳んでみよう！ 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！		
マット	逆立ち・側転を マスターしよう	10/31(金) 16:40-17:30	年長~小6	14	体操の基本技である、美しい倒立やきれいでかっこいい側転を目指して 基礎から丁寧に練習していきます！		
	憧れのバク転にチャレンジ！	10/28(火) 17:50-18:40	年長~小6	14	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・壁倒立が一人で行えること		
	練習中のアクロバット技を たくさん練習しよう！	10/28(火) 19:00-19:50		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</small> ロンダートが一人で行えること		
	10/29(水) 19:00-19:50	小1~小6	14				
跳び箱	跳び箱苦手を克服しよう！ 開脚跳び・台上前転	10/31(金) 15:30-16:20	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！		
鉄棒	逆上がりをできるように 頑張ろう！	10/29(水) 15:30-16:20	年中~小4	14	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チャレンジできます！		
ミニトラ	目指せ！ジャンプマスター！ ミニトランポリン教室	10/28(火) 16:40-17:30	年長~小6	14	子どもから大人まで大人気のミニトランポリン！遊びを交えながら色々なジャンプにチャレンジ！ まずはミニトランポリンの上で跳ねる練習から始め、空中感覚を養っていきます。 ジャンプがマスターできた子は、飛び込み前転や前宙など高度な技にもチャレンジしていきます！		
		10/29(水) 17:50-18:40		14			
成人	大人のバク転ワークショップ	10/31(金) 19:00-19:50	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。 <small>参加条件</small> 壁倒立が一人で行えること		