

「できた!」が心を強くする!

2025  
12/23-28  
2026  
1/4

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!

冬の

# 短期体操教室

マット、跳び箱、鉄棒、アクロバット

冬のうちに LEVEL UP!

参加費

会員 2,700円

非会員 2,900円

参加特典

即入会特典! 初期費用割引!!

5,000円引き

※短期教室参加の翌日23:59までの入会申込みで、初期費用から5,000円引きとなります。  
※「紹介割」との併用が可能です。〔家族割〕等その他の特典が適用される場合は、併用できません。  
※非会員様（スポット利用者）が対象となります。

短期教室ご参加いただいた方に

「定期クラス無料体験クーポン」をプレゼント

短期教室ご参加が条件となり、非会員様（スポット利用者）が対象となります  
クーポン有効期限2026年2月末（体験日は2026年2月末以降でも可能です）

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）

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  
梶が谷studio

川崎市高津区末長一丁目9番1号 スタイリオ梶が谷MALL7階

🚶 梶が谷駅から徒歩1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



# 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  
\* なわとびクラスは縄跳びと内履きもご持参ください。

	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)	1/4(日)
15:00			10:00-10:50 前跳び・あや跳びに挑戦！ 年長～小6		10:00-10:50 キンダークラス ミズトリ発表会対策！ 年少～年長 定額クラス受講者様限定	10:00-10:50 逆立ち・側転をマスターしよう！ 年長～小6	10:00-10:50 みんなで楽しく！ 体操教室 年少～年長
16:00	15:30-16:20 みんなで楽しく！ 体操教室 年少～年長	15:30-16:20 みんなで楽しく！ 体操教室 年少～年長	11:20-12:10 二重跳び・色々な技に挑戦！ 年長～小6 参加条件あり		11:20-12:10 ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！ 年長～小6	11:20-12:10 憧れのバク転にチャレンジ！ 年長～小6 参加条件あり	11:20-12:10 アクロバット特訓 (バク転・前宙・転回) 年長～小6 参加条件あり
17:00	16:40-17:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 年長～小4	16:40-17:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 年長～小4					
18:00	17:50-18:40 憧れのバク転にチャレンジ！ 年長～小6 参加条件あり	17:50-18:40 逆上がりをできるように頑張ろう！ 年中～小4	13:30-14:30 施設無料開放 年少～小4			13:30-14:30 施設無料開放 年少～小4	
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 参加条件あり	19:00-19:50 空中逆上がり・空中前回りにチャレンジ！ 年中～小4 参加条件あり					
20:00			15:00-15:50 逆立ち・側転をマスターしよう！ 年長～小6	15:00-15:50 キンダークラス ミズトリ発表会対策！ 年少～年長 定額クラス受講者様限定	15:00-15:50 跳び箱苦手手を克服しよう！ 年中～小3	15:00-15:50 逆上がりをできるように頑張ろう！ 年中～小4	15:00-15:50 跳び箱苦手手を克服しよう！ 年中～小3
			16:20-17:10 憧れのバク転にチャレンジ！ 年長～小6 参加条件あり	16:20-17:10 ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！ 年長～小6 定額クラス受講者様限定	16:20-17:10 頭はね跳び・転回跳びにチャレンジ！ 年長～小4 参加条件あり	16:20-17:10 空中逆上がり・空中前回りにチャレンジ！ 年中～小4 参加条件あり	16:20-17:10 頭はね跳び・転回跳びにチャレンジ！ 年長～小4 参加条件あり
			17:40-18:30 アクロバット特訓 (バク転・前宙・転回) 年長～小6 参加条件あり				

# 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 鉄棒 トランポリン	みんなで楽しく！体操教室 12/23(火)、24(水) 1/4(日)	15:30-16:20 10:00-10:50	年少～年長	14名	"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
マット 鉄棒 トランポリン	学校体育のレベルアップ！ 体操教室 12/23(火) 12/24(水)	16:40-17:30	年長～小4	14名	"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	憧れのバク転にチャレンジ！ 12/23(火) 12/25(木) 12/28(日)	17:50-18:40 16:20-17:10 11:20-12:10	年長～小6	14名 14名 14名	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！ 参加条件 プリッジ・壁倒立が一人でできること	
マット	逆立ち・側転を マスターしよう！ 12/25(木) 12/28(日)	15:00-15:50 10:00-10:50	年長～小6	14名 14名	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！	
マット	アクロバット特訓 (バク転・前宙・転回) 12/26(金) 1/4(日)	17:40-18:30 11:20-12:10	年長～小6	14名 14名	色々なアクロバット技にチャレンジするコースです！ 普段はチャレンジできない難しい技にチャレンジしてアクロバットを楽しもう！ 参加条件 プリッジ・壁倒立が一人でできること	
マット	練習中のアクロバット技を たくさん練習しよう！ 12/23(火)	19:00-19:50	小1～小6	14名	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。 参加条件 ロンダートが一人でできること	
跳び箱	跳び箱苦手手を克服しよう！ 開脚跳び・台上前転 12/27(土) 1/4(日)	15:00-15:50	年中～小3	14名	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！	
跳び箱	頭はね跳び・転回跳びに チャレンジ！ 12/27(土) 1/4(日)	16:20-17:10	年長～小4	14名	跳び箱が得意な子、難しい技にチャレンジしたい子など、 レベルアップした跳び方を個々のレベルに合わせてチャレンジします！ 参加条件 開脚跳び、台上前転が一人でできること	
鉄棒	逆上がりをできるように 頑張ろう！ 12/24(水) 12/28(日)	17:50-18:40 15:00-15:50	年中～小4	12名 12名	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！	
鉄棒	空中逆上がり・空中前回りに チャレンジ！ 12/24(水) 12/28(日)	19:00-19:50 16:20-17:10	年中～小4	12名 12名	逆上がりを習得した子は、空中逆上がり、空中前回り、さらに高度な技にステップアップして 挑戦するクラスです！ 参加条件 逆上がりが一人でできること	
発表会 対策	キンダークラス ミズトリ発表会対策 12/26(金) 12/27(土)	15:00-15:50 10:00-10:50	年少～年長	14名 14名	2月開催の「ミズトリ体操発表会」に向けた特別対策クラスです。 発表会の演技をより自信を持って披露できるよう、跳び箱では着地まで意識した美しい跳び 方、 マットでは演技全体の流れを中心に練習していきます。 MVPを目指して練習頑張りましょう！ 定額クラス受講者様限定	無料
発表会 対策	ジュニアクラス ミズトリ発表会対策 12/26(金) 12/27(土)	16:20-17:10 11:20-12:10	年長～小6	14名 14名		
縄跳び	前跳び・あや跳び挑戦！ 12/25(木)	10:00-10:50	年長～小6	7名	単縄跳びのポイントを一つ一つ丁寧に説明し、技が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	二重跳び・色々な技に挑戦！ 12/25(木)	11:20-12:10	年長～小6	7名	なわとびの応用コースです！二重跳び、ハヤブサ技などに挑戦したい方はぜひご参加ください！ さまざまな技を練習して、コツをつかんでみよう！ 参加条件 前跳び連続が30回以上できる	
施設開放	施設無料開放 12/25(木) 27(土)、28(日) 1/4(日)	13:30-14:30	年少～小4	20名	エアトランポリン・跳び箱・鉄棒など、施設の器具を自由に使用することが可能です！ ※ご利用時、施設利用同意書にご同意いただく必要があります。 ※施設開放中の事故や怪けについては、当社は一切の責任を負いません。それに伴う保険請求等もご対応しか ねます。	