

「できた！」が心を強くする！

2025

12/23-28

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!

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、左の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



Mizutori Sports Club
二子玉川studio

東京都世田谷区瀬田1-17-7 地下1階

④ 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



【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）

キャンセル規定

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 *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)	
15:00						10:00	10:00-10:50	10:00-10:50	10:00-10:50	10:00-10:50	
16:00	15:30-16:20 施設無料開放 未就学児	15:30-16:20 前跳び・あや跳びに挑戦！ 年長～小6	15:30-16:20 逆立ち・側転をマスターしよう！ 年長～小6	はじめてのなわとび教室 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	11:00	11:20-12:10 前跳び・あや跳びに挑戦！ 年長～小6	11:20-12:10 みんなで楽しく！ 体操教室 年少～年長	11:20-12:10 憧れのパク転にチャレンジ！ 年長～小6	10:00-10:50 逆立ち・側転をマスターしよう！ 年長～小6	
17:00	16:40-17:30 ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！ 年長～小6	16:40-17:30 二重跳び・色々な技に挑戦！ 年長～小6	16:40-17:30 跳び箱苦手を克服しよう！ 年中～小3	13:00	13:40-14:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 年長～小4	14:00	13:40-14:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 年長～小4	13:40-14:30 施設無料開放 年齢制限なし	13:40-14:30 キンダークラス ミズトリ発表会対策！ 年少～年長	13:40-14:30 逆上がりをできるように頑張ろう！ 年長～小4	
18:00	17:50-18:40 みんなで楽しく！ 体操教室 年少～年長	17:50-18:40 逆上がりをできるように頑張ろう！ 年長～小4	17:50-18:40 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 年長～小4	15:00	15:00-15:50 憧れのパク転にチャレンジ！ 年長～小6	16:00	15:00-15:50 チアダンス 前方・後方 年長～小6	15:00-15:50 チアダンス 前方・後方 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 跳び箱苦手を克服しよう！ 年中～小3	
19:00	19:00-19:50 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 年長～小4	19:00-19:50 憧れのパク転にチャレンジ！ 年長～小6	19:00-19:50 チアダンス 前方・後方 年長～小6	16:20	16:20-17:10 施設無料開放 年齢制限なし	17:00	16:20-17:10 ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！ 年長～小6	16:20-17:10 跳び箱苦手を克服しよう！ 年中～小3			
20:00				18:00							

CLASS CONTENT

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	12/23(火)	17:50-18:40	6名	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！	
		12/27(土)	11:20-12:10	6名		
マット 跳び箱 鉄棒	学校体育のレベルアップ！ 体操教室	12/23(火)	19:00-19:50	6名	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！ 鉄棒がクリップ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！	
		12/25(木)	17:50-18:40	6名		
		12/26(金)	13:40-14:30	6名		
マット	憧れのパク転にチャレンジ！	12/24(水)	19:00-19:50	6名	みんなが憧れるパ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！ パク転に挑戦して、自信と達成感を手に入れよう！	
		12/26(金)	15:00-15:50	6名		
		12/28(日)	11:20-12:10	6名		参加条件 ブリッジ・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)	15:30-16:20	6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たくさん練習してみましょう！	
		12/28(日)	10:00-10:50	6名		
マット	チアダンス	12/25(木)	19:00-19:50	6名	前方・後方ができなくて悩んでいる方はぜひ！ やり方が分からなくて大丈夫です！ 1から練習して習得できるよう頑張りましょう！	
		12/27(土)	15:00-15:50	6名		
跳び箱	跳び箱苦手を克服しよう！ 開脚跳び・台上前転	12/25(木)	16:40-17:30	6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！	
		12/28(日)	16:20-17:10	6名		
鉄棒	逆上がりをできるように頑張ろう！	12/24(水)	17:50-18:40	6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	
		12/28(日)	15:00-15:50	6名		
縄跳び	はじめてのなわとび教室	12/26(金)	10:00-10:50	7名	なわとびが初めての子や苦手な子向けに、 跳ぶ時のポイントを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！	
縄跳び	前跳び・あや跳びに挑戦！	12/24(水)	15:30-16:20	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ています！ 沢山できるようになってお友達に自慢しよう！	
		12/26(金)	11:20-12:10	7名		
縄跳び	二重跳び・色々な技に挑戦！	12/24(水)	16:40-17:30	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
発表会対策	キンダークラス ミズトリ発表会対策！	12/27(土)	10:00-10:50	6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ろう！	
		12/28(日)	13:40-14:30	6名		
発表会対策	ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！	12/23(火)	16:40-17:30	6名		
		12/27(土)	16:20-17:10	6名		
施設開放	施設無料開放	12/23(火)	15:30-16:20	未就学児	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我については、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。	
		12/26(金)	16:20-17:10	年齢制限なし		
		12/27(土)	13:40-14:30	8名		

(会員様)
2,700円

(非会員様)
2,900円

無料