

「できた！」が心を強くする！

2025
12/23~27
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!

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 武藏新城gym

1号館 神奈川県川崎市中原区上小田中 1-10-13
2号館 神奈川県川崎市中原区上小田中 1-10-30

武蔵新城駅から徒歩12分 宮内西バス停留場から徒歩3分

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までの入会お申込みで、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）

お問い合わせ・教室の詳細・お申しひは
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



1号館スケジュール

12/23(火)		12/24(水)		12/25(木)	
15:00					
16:00	はじめての幼児体操教室 (マット・跳箱・トランポリン) 年少~年長	逆上がり特訓! 年中~小6	はじめての幼児体操教室 (マット・跳箱・トランポリン) 年少~年長	パク転にチャレンジ! 年長~	15:30-16:20 けあがりのポイント講座! 小1~
17:00	16:40-17:30 ジュニア体操教室 (マット・跳箱・トランポリン) 小1~中3		16:40-17:30 ジュニアクラス ミストリ委発会対策! 小4~中3		16:40-17:30 アクロバット連続技にチャレンジ! 小1~
18:00					
12/26(金)		12/27(土)		持ち物	
9:00	9:00-9:50 はじめての体操体験! (マット・跳箱・トランポリン) 2歳~年少	9:00-9:50 逆上がり特訓! 年中~小6	9:00-9:50 はじめての体操体験! (マット・跳箱・トランポリン) 2歳~年少	9:00-9:50 けあがりのポイント講座! 小1~	動きやすい服装、飲み物、必要があれば汗拭きタオル *チアリーディングクラスは内履きもご持参ください。 *なわとびクラスは縄跳びと内履きもご持参ください。
10:00	10:20-11:10 キンダークラス ミストリ発表会対策! 年少~年長	10:20-11:10 アクロバット連続技にチャレンジ! 小1~	10:20-11:10 はじめての幼児体操教室 (マット・跳箱・トランポリン) 年少~年長	10:20-11:10 パク転にチャレンジ! 年長~	
11:00					
12:00	11:40-12:30 ジュニア体操教室 (マット・跳箱・トランポリン) 小1~中3	11:40-12:30 苦手克服! 跳び箱特訓!! 小4~中3	11:40-12:30 ジュニアクラス ミストリ発表会対策! 年少~中3	11:40-12:30 苦手克服! 跳び箱特訓!! 年中~小3	
13:00					

1号館クラス内容

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 トランポリン	はじめての体操体験!	12/26(金) 12/27(土)	9:00-9:50	2歳半~年少 10名	はじめての習い事!たくさんさんの器具を使って、楽しく体操を体験していただけます! お子様の「できたー!」をぜひ!	
マット 跳び箱 鉄棒 トランポリン	はじめての幼児体操教室	12/23(火)、24(水) 12/27(土)	15:30-16:20 10:20-11:10	年少~年長 12名	初めての習い事に挑戦!基本的な体の使い方から体育の技まで、遊びを交えて楽しく練習し、 たくさんのことの身にこなれていくことができます。※日程によって取り組む種目が異なります。上部スケジュールをご参照ください。	
マット 跳び箱 鉄棒 トランポリン	ジュニア体操教室	12/23(火) 12/26(金)	16:40-17:30 11:40-12:30	小1~中3 12名	学校体育で行なう技から発展版まで、個々に合わせて練習します。柔軟や体づくり、マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンのうち3種 目に挑戦します。※日程によって取り組む種目が異なります。上部スケジュールをご参照ください。	
マット	バク転にチャレンジ!	12/24(水)、25(木) 12/27(土)	15:30-16:20 10:20-11:10	年長~ 14名	憧れの「バク転」に挑戦! 個々のレベルに合わせて、指導者の補助や補助器具を使用して練習します!	参加条件 個別倒立・ブリッジがひとりできること
マット タントラ	アクロバット連続技に チャレンジ!	12/25(木) 12/26(金)	16:40-17:30 10:20-11:10	小1~ 14名	アクロバットやタンブリングの技、連続技を安全にピットで行えるように、一人ひとりに合わせて練習します。	参加条件 ハイクローが一人でできること・ピット・タントラでも可
鉄棒	逆上がり特訓!	12/23(火) 12/26(金)	15:30-16:20 9:00-9:50	年中~小6 12名	“初めて”的な逆上がりから、逆上がりを極める”これまで、個々のレベルに合わせて練習します! 時間内で逆上がりを極めたら、空中逆上がりや高難度の技に挑戦していくなどもできます!	
	けあがりのポイント講座!	12/25(木) 12/27(土)	15:30-16:20 9:00-9:50	小1~ 12名	いつもは「たくさんやる技の1つ」ですが、この時間は「けあがり」のみに集中して特訓!! 選手育成コースの指導者が細かく指導を行います。	参加条件 けあがりの経験をしたことがある
跳び箱	苦手克服! 跳び箱特訓!!!	12/26(金) 12/27(土)	11:40-12:30	小4~中2 年中~小3 12名	主に開脚跳び、台上前輪に取り組みます!!一人ひとりの課題に集中して取り組みます。 苦手な子が「できた!」を目指せる特訓クラスです!	26日(金)→中跳び箱5段+7段 27日(土)中跳び箱4段+6段
発表会 対策	キンダーカラス ミストリ発表会対策!	12/26(金)	10:20-11:10	年少~年長 12名	2月開催の「ミストリ体操発表会」に向けた特別対策クラスです。 発表会の演技を自己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練習していきます。	
	ジュニアカラス ミストリ発表会対策!	12/24(水)	16:40-17:30	小4~中3 14名	MVPを目指して練習頑張ろう!	
		12/27(土)	11:40-12:30	年長~小3 12名		定期クラス受講者様限定

2号館スケジュール

2号館クラス内容

コース		日程	時間	対象年齢	定員	備考	価格 (税込)
トランポリン	はじめてのトランポリン	12/24(水)	16:40-17:30	年長~小3	6名	初心者大歓迎！ 跳び方や初心者でもできる簡単な技を通してトランポリンの楽しさを体験してもらいます。特別なスキルは必要ありません！ぜひお気軽にご参加ください！	[会員様] 2,700円
			17:50-18:40	小4~小6			[非会員様] 2,900円
		1/4(日)	10:50-11:40	年長~小3			
			12:10-13:00	小4~小6			
親子でジャンプ！トランポリン教室	親子でジャンプ！トランポリン教室	12/24(水)	15:30-16:20	年長~	親子2人 3組まで	親子でのトランポリン教室を開講！トランポリンで親子の思い出を増やしてみませんか？多くの方々の参加お待ちしております！	[会員様] 3,900円
		1/4(日)	9:30-10:20				[非会員様] 4,100円
新体操	柔軟・つま先・ルルベ特訓	12/24(水)	15:30-16:20	6名	小1~中3	美しい演技を行うために必要な、柔軟・つま先・ルルベの特訓を行います！継続して練習して美しい身体を目指そう！	[参加条件] 新体操経験者の方
	美しい演技を目指して練習しよう！		16:40-17:30			全身を大きく使って、美しくしなやかな動きができるように練習しましょう！	[参加条件] 新体操経験者の方
	新体操 上級クラス レベルアップ講座		17:50-18:40			ミストリ新体操上級クラスに在籍の方限定！身体難度や手具操作の上達に向けて練習しよう！	[会員様] 新体操上級クラス在籍者様限定
	フープ操作特訓～基本編～	12/25(木)	15:30-16:20		10名	フープの基本操作を特訓するクラスです！回しや転がなどを練習しよう！	[参加条件] 新体操経験者の方
	新体操 上級クラス 進級テスト対策講座		16:40-17:30	小1~小3		2月・5月の新体操上級クラス進級テストの対策講座です。採点基準を元に具体的な対策を行います。受検される方は是非！	
	ボール操作特訓～基本編～	12/26(金)	9:30-10:20	小1~中3	10名	ボールの基本操作を特訓するクラスです！つき、転がなどを練習しよう！	[参加条件] 新体操経験者の方
	クラブ操作特訓～基本編～		10:50-11:40			クラブの基本操作を練習するクラスです！小円や小投げなどを練習しよう！	[参加条件] 新体操経験者の方
	新体操 上級クラス 進級テスト対策講座		12:10-13:00	小4~中3		2月・5月の新体操上級クラス進級テストの対策講座です。採点基準を元に具体的な対策を行います。受検される方は是非！	
チアリーディング	はじめてのチアリーディング	12/24(水)	15:30-16:20	年少~小4	8名	はじめてのチアリーディングクラスです。スタンツ（組体操）、ダンス、タンブリングなどを通して、楽しくチアリーディングをしましょう！！	
	大人のチア体験教室	12/25(木)	16:40-17:30	18歳以上	10名	ストレッチや簡単な振り付けを通して、チアの楽しさや達成感を味わっていただきます！運動不足解消やフレッシュにぴったり！「久しぶりに体を動かしたい」「子どもと同じチアを体験してみたい」方におすすめです！未経験の方でも安心してご参加いただけます！思い出に残る時間を一緒に楽しみましょう！	
アクロバット	アクロバット特訓	12/24(水)	17:50-18:40	小1~高3	7名	ロンダートやバク転、ロンバク転などのカッコイイアクロバットにチャレンジするクラスです！ダンスやチア、トリッキング、体操経験者におすすめのコースになります。	[参加条件] 個別が一人でできること
	バク転チャレンジ	12/24(水)	16:40-17:30	小1~小6	7名	みんなが憧れるバク転にチャレンジします！初めての挑戦から段階的な練習まで、一人ひとりに合わせて安全に丁寧に指導します。	
		12/25(木)	15:30-16:20		14名	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] ブリッジ・壁倒立が一人でできること
なわとび	はじめてのなわとび教室	12/26(金)	15:30-16:20	年長~小6	10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！	
	前跳び・あや跳びに挑戦！		16:40-17:30	年長~小6	10名	単縄跳びのポイントを一つ一つ丁寧に説明し、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！	
	二重跳び・色々な技に挑戦！		17:50-18:40	年長~小6	10名	なわとびの応用コースです！二重跳び、ハイパ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