

「できた！」が心を強くする！

2025  
12/23-26  
12/28  
2026  
1/4



# 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）に行ってください。

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  
向ヶ丘遊園studio

神奈川県川崎市多摩区登戸 2121-1 GINZA FOREST3階

向ヶ丘遊園駅から徒歩1分 登戸駅から徒歩9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）

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)

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



待つ  
ドリ  
ます

# SCHEDULE

## スケジュール

12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)
15:00 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 年少～年長	15:30-16:20 キンダークラス ミズトリ発表会対策！ 年少～年長
16:00 16:40-17:30 二重跳び 色々な技に挑戦！ 年長～小6	16:40-17:30 憧れのパク転に チャレンジ！ 年長～小6	16:40-17:30 ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！ 年長～小6
17:00 17:50-18:40 キンダークラス ミズトリ発表会対策！ 年少～年長	17:50-18:40 跳び箱苦手を 克服しよう！ 年中～小3	17:50-18:40 逆上がりを できるように頑張ろう！ 年中～小4
18:00 19:00-19:50 ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！ 年長～小6	19:00-19:50 頭はね跳び・転回跳びに チャレンジ！ 年長～小4	19:00-19:50 空中逆上がり・空中前回り にチャレンジ！ 年長～小4
20:00		

## 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。

12/26(金)	12/28(日)	1/4(日)
10:00 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	10:00-10:50 逆立ち・側転を マスターしよう！ 年長～小6
11:00 11:20-12:10 憧れのパク転に チャレンジ！ 年長～小6	11:20-12:10 憧れのパク転に チャレンジ！ 年長～小6	11:20-12:10 憧れのパク転に チャレンジ！ 年長～小6
12:00 13:00		
13:30-14:30 施設無料開放 ～小3		無料 体操
14:00		
15:00 15:00-15:50 跳び箱苦手を 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 アクロバット特訓 (パク転・前宙・転回) 年長～小6
16:00 16:20-17:10 頭はね飛び・転回跳び にチャレンジ！ 年長～小4	16:20-17:10 空中逆上がり・空中前回り にチャレンジ！ 年長～小4	16:20-17:10 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
17:00		

## 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	みんなで楽しく！体操教室	12/24(水)	15:30-16:20	14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。	
		12/28(日)	10:00-10:50	14名	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！	
マット	憧れのパク転にチャレンジ！	12/24(水)	16:40-17:30	14名	みんなが憧れるパク転にチャレンジするコースです！	
		12/26(金)	11:20-12:10	14名	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。	
		12/28(日)	11:20-12:10	14名	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！	
		1/4(日)	11:20-12:10	14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	12/26(金)	10:00-10:50	年長～小6	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	1/4(日)	10:00-10:50	14名			
マット	アクロバット特訓 (パク転・前宙・転回)	1/4(日)	15:00-15:50	年長～小6	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！	
マット	1/4(日)	15:00-15:50	14名		参加条件: ブリッジ・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！	1/4(日)	16:20-17:10	小1～小6	パク転やロンダート～パク転、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。	
跳び箱	跳び箱苦手を克服しよう！ 開脚跳び・台上前転	12/24(水)	17:50-18:40	年中～小3	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		12/26(金)	15:00-15:50	14名		
跳び箱	頭はね跳び・転回跳びに チャレンジ！	12/24(水)	19:00-19:50	年長～小4	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！	
跳び箱		12/26(金)	16:20-17:10	14名	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！	12/25(木)	17:50-18:40	年中～小4	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		12/28(日)	15:00-15:50	14名		
鉄棒	空中逆上がり・空中前回りに チャレンジ！	12/25(木)	19:00-19:50	年長～小4	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！	
鉄棒		12/28(日)	16:20-17:10	14名	参加条件: 逆上がりが一人でできること	
縄跳び	はじめてのなわとび教室	12/23(火)	15:30-16:20	年長～小6	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	二重跳び・色々な技に挑戦！	12/23(火)	16:40-17:30	年長～小6	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！	
発表会 対策	キンダークラス ミズトリ発表会対策！	12/23(火)	17:50-18:40	年少～年長	2週間の「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！	
発表会 対策		12/25(木)	15:30-16:20	14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)	19:00-19:50	年長～小6		
発表会 対策		12/25(木)	16:40-17:30	14名		
施設 開放	施設無料開放	12/26(金)	13:30-14:30	～小3	空気で跳ねるエアーマット・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！ ランチ後に施設で自由に遊び廻りましょう！ ※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: 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。 ※館内混雑時は入場制限を設ける場合がございます。	
施設 開放		12/28(日)	13:30-14:30			
施設 開放		1/4(日)	13:30-14:30			

(会員様) 2,700円

(非会員様) 2,900円

無料