

「できた！」が心を強くする！

2025

12/23-28



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
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クエア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



【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却され、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)

キャンセル規定

SCHEDULE

スケジュール

	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)
15:00	15:30-16:20 みんなで楽しく！ 体操教室 年少～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 はじめてのなわとび教室 年長～小6
16:00			
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 空中逆上がり・空中前回り にチャレンジ！ 年長～小4	16:40-17:30 二重跳び 色々な技に挑戦！ 年長～小6
18:00	17:50-18:40 跳び箱苦手を 克服しよう！ 年中～小3	17:50-18:40 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長～小6	17:50-18:40 跳び箱苦手を 克服しよう！ 年中～小3
19:00	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 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	19:00-19:50 頭はね跳び・転回跳びに 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)	12/27(土)	12/28(日)
10:00	10:00-10:50 みんなで楽しく！ 体操教室 年少～年長	10:00-10:50 キンダークラス ミズトリ発表会対策！ 年少～年長	10:00-10:50 憧れのバク転に チャレンジ！ 年長～小6
11:00			
12:00	11:20-12:10 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 年長～小4	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 練習中のアクロバットを たくさん練習しよう！ 小1～小6
13:00			
14:00	13:30-14:30 施設無料開放 年齢制限なし	13:30-14:30 施設無料開放 年齢制限なし	13:30-14:30 施設無料開放 年齢制限なし
15:00	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 はじめての新体操 年中～小2	15:00-15:50 逆立ち・側転を マスターしよう！ 年長～小6
16:00	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 ボールを使って 踊ってみよう！ 年中～小2	16:20-17:10 ジュニアクラス ミズトリ発表会対策！ 年長～小6
17:00			

CLASS CONTENT

コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容	価格
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) 12/26(金)	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！	
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) 12/26(金)	16:40-17:30 11:20-12:10	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！	12/24(水) 12/28(日)	17:50-18:40 10:00-10:50	年長～小6 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 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！	12/28(日)	15:00-15:50	年長～小6 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	練習中のアクロバット技を たくさん練習しよう！	12/24(水) 12/28(日)	19:00-19:50 11:20-12:10	小1～小6 14名	バク転やロンダートーバク転、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して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	跳び箱苦手を克服しよう！ 開脚跳び・台上前転	12/23(火) 12/25(木)	17:50-18:40	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！	12/23(火) 12/25(木)	19:00-19:50	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	逆上がりができるように 頑張ろう！	12/24(水) 12/26(金)	15:30-16:20 15:00-15:50	年中～小4 14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) 12/26(金)	16:40-17:30 16:20-17:10	年長～小4 14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	12/27(土)	10:00-10:50	年少～年長 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ろう！	
発表会 対策	ジュニアクラス ミズトリ発表会対策	12/27(土) 12/28(日)	11:20-12:10 16:20-17:10	年長～小6 14名		定期クラス受講者限定
新体操	はじめての新体操	12/27(土)	15:00-15:50	年中～小2 6名	柔軟やフープ、ボール、リボンなどの道具を使って、楽しく体を動かしていきます。 新体操ってどんなことをするのかな？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！	
新体操	ボールを使って 踊ってみよう！	12/27(土)	16:20-17:10	年中～小2 6名	ボールを使って、新体操の演技にチャレンジしてみましょう！ はじめてでも大丈夫！一緒に楽しく踊ってみよう！	
縄跳び	はじめてのなわとび教室	12/25(木)	15:30-16:20	年長～小6 8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	二重跳び・色々な技に挑戦！	12/25(木)	16:40-17:30	年長～小6 8名	なわとびの応用コースです！ 二重跳び、ハヤサカ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	12/26(金) 27(土)、28(日)	13:30-14:30	年齢制限なし 混雑時制限	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いく必要があります。 ※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。※混雑状況によっては人数を制限させて頂く場合がございます。	無料