

「できた!」が心を強くする!

3/26(木)~

3/29(日)

Mizutori  
Sports Club

春の  
短期

体操教室

参加特典

定期クラス **無料体験クーポン** プレゼント!

さらに参加後の即入会で **初期費用 3,000 円OFF!**

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

上野毛駅から徒歩6分 二子玉川駅から徒歩12分



# 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。

	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)	3/29(日)
10:00	10:00-10:50 みんなで楽しく！ 体操教室 新年少～新年長	10:00-10:50 はじめてのなわとび教室 新年長～新小6	10:00-10:50 逆立ち・側転を マスターしよう！ 新年長～新小6	10:00-10:50 施設無料開放 年齢制限なし
11:00	11:20-12:10 施設無料開放 年齢制限なし	11:20-12:10 前跳び・あや跳びに挑戦！ 新年長～新小6	11:20-12:10 憧れのバク転に チャレンジ！ 新年長～新小6	11:20-12:10 跳び箱苦手を克服しよう！ 新年中～新小3
13:00				
14:00	13:40-14:30 逆上がりを できるように頑張ろう！ 新年中～新小4	13:40-14:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 新年長～新小4		13:40-14:30 学校体育のレベルアップ！ 体操教室 新年長～新小4
15:00	15:00-15:50 跳び箱苦手を克服しよう！ 新年中～新小3	15:00-15:50 空中逆上がり・空中前回りに チャレンジ！ 新年長～新小4		15:00-15:50 みんなで楽しく！ 体操教室 新年少～新年長
16:00				
17:00	16:20-17:10 逆立ち・側転を マスターしよう！ 中学生～	16:20-17:10 憧れのバク転に チャレンジ！ 中学生～		16:20-17:10 チアダンプリング (前方・後方) 新年長～新小6

# 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	3/26(木)	10:00-10:50	6名	はじめての習い事！たく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！	
		3/29(日)	15:00-15:50	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	3/27(金)	13:40-14:30	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！ かっこよく跳び箱もマスターしよう！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！	
		3/29(日)	13:40-14:30	6名		
マット	逆立ち・側転を マスターしよう！	3/26(木)	16:20-17:10	6名	体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の上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！	
		3/28(土)	10:00-10:50	6名		
マット	憧れのバク転にチャレンジ！	3/27(木)	16:20-17:10	6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！	
		3/28(土)	11:20-12:10	6名		
マット	チアダンプリング (前方・後方)	3/29(日)	16:20-17:10	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も大丈夫です！ 1から練習して習得できるように頑張らしましょう！	(会員様) 2,700円 (非会員様) 2,900円
鉄棒	逆上がりを できるように頑張ろう！	3/26(木)	13:40-14:30	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して挑戦できます！	
		3/27(金)	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)	3/26(木)	15:00-15:50	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！	
		3/29(日)	11:20-12:10	6名		
縄跳び	はじめてのなわとび教室	3/27(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、跳ぶ時のポイントの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！	3/27(金)	11:20-12:10	7名	なわとびが初めての子や苦手な子向けに、跳ぶ時のポイントの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！	
施設無料開放		3/26(木)	11:20-12:10		空気で跳ねるマット・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！ ※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。 ※館内混雑時は入場制限を設ける場合がございます。 ※お申込みの必要はありません。当日動きやすい服装でご参加ください。	無料
		3/29(日)	10:00-10:50			



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。

短期教室参加特典適用条件

初期費用割引：※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3,000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。

定期クラス体験無料クーポン：※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4月末（体験日は2026年4月末以降でも可能です）