

4/27(月)~29(水)
5/2(土)~8(金)

Mizutori Sports Club

武蔵新城gym 2号館

GW単発レッスン

SCHEDULE

4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	5/2(土)	5/3(日)
9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00	9:30-10:20 小1~小2 上級進級テスト対策講座 種目：リボン・フープ ※参加条件あり	9:30-10:20 年中~小4 はじめてのチアリーディング	9:30-10:20 年長~小6 はじめてのトランポリン	9:30-10:20 小1~小6 バク転チャレンジ ※参加条件あり
10:50-11:40 小1~小2 上級進級テスト対策講座 種目：ボール・ロープ ※参加条件あり	10:50-11:40 小1~小6 バク転チャレンジ ※参加条件あり	10:50-11:40 年長~小6 いろんな跳び方に挑戦！ ~お誕生日~ ※参加条件あり	10:50-11:40 小1~高3 アクロバット特別 ※参加条件あり	10:50-11:40 小1~中3 ボディポジション特訓
12:10-13:00 小5~中3 アクロバット特別 種目：フープ・ボール・クラブ・リボン ※参加条件あり	12:10-13:00 小1~高3 アクロバット特別 ※参加条件あり	12:10-13:00 高校生以上 大人向けトランポリン ~ジャンプから発展技まで~	12:10-13:00 小1~中3 セレクション対策 ※参加条件あり	12:10-13:00 高校生以上 大人向けトランポリン ~ジャンプから発展技まで~

15:30-16:20 年長~小6 はじめてのトランポリン	15:30-16:20 年中~年長 はじめての新体操
16:50-17:40 年長~小6 いろんな跳び方に挑戦！ ~お誕生日~ ※参加条件あり	16:50-17:40 年中~年長 リボンを使って踊ってみよう！
18:10-19:00 高校生以上 大人向けトランポリン ~ジャンプから発展技まで~	

5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00	9:30-10:20 年中~小4 はじめてのチアリーディング	9:30-10:20 小3~小4 上級進級テスト対策講座 種目：リボン・フープ ※参加条件あり	9:30-10:20 年中~小4 はじめてのチアリーディング	9:30-10:20 年長~小6 前跳び・あや跳びに挑戦！
10:50-11:40 小1~高3 アクロバット特別 ※参加条件あり	10:50-11:40 小3~小4 上級進級テスト対策講座 種目：ボール・ロープ ※参加条件あり	10:50-11:40 小1~高3 アクロバット特別 ※参加条件あり	10:50-11:40 小1~中3 セレクション対策 ※参加条件あり	10:50-11:40 年長~小6 二重跳び・色々な技に挑戦！ ※参加条件あり
12:10-13:00 小1~中3 セレクション対策 ※参加条件あり	12:10-13:00 小1~小3 はじめての新体操	12:10-13:00 小1~中3 セレクション対策 ※参加条件あり		

15:30 16:00 16:30 17:00 17:30	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
15:30-16:20 年中~小4 はじめてのチアリーディング	15:30-16:20 小1~中3 ボディポジション特訓	15:30-16:20 小1~中3 ボディポジション特訓	15:30-16:20 小1~中3 ボディポジション特訓	15:30-16:20 小1~中3 ボディポジション特訓	15:30-16:20 小1~中3 ボディポジション特訓
16:50-17:40 小1~中3 セレクション対策 ※参加条件あり	16:50-17:40 小1~中3 セレクション対策	16:50-17:40 小1~中3 セレクション対策	16:50-17:40 小1~中3 セレクション対策	16:50-17:40 小1~中3 セレクション対策	16:50-17:40 小1~中3 セレクション対策

CLASS

コース	日時	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)
新体操	はじめての新体操	4/28(火) 15:30-16:20 5/4(月) 12:10-13:00	年中~年長 小1~小3	柔軟、フープ、ボール、リボンを体験していただきます。 新体操とはどんなものか、気になる方はぜひこちらのクラスにご参加ください！	無し	
	リボンを使って踊ってみよう！	4/28(火) 16:50-17:40	年中~年長	リボンを使って新体操の踊りに挑戦してみよう！ 初心者の方、大歓迎です！		
	上級進級テスト対策講座 種目：リボン・フープ	4/29(水) 9:30-10:20	小1~小2 小3~小4		8名	
	上級進級テスト対策講座 種目：ボール・ロープ	4/29(水) 10:50-11:40	小1~小2 小3~小4	5月末に実施予定の上級進級テストの対策講座です！ テスト内で実施する【手具の技】に取り組み、評価基準に沿って、一つ一つチェックします。 合格を目指している方、ぜひご参加ください！	新体操経験者の方	
	上級進級テスト対策講座 種目：フープ・ボール・クラブ・リボン	4/29(水) 12:10-13:00	小5~中3			
	ボール・クラブ特別 リボン・フープ特別	5/8(金) 15:30-16:20 16:50-17:40	小1~中3	ボール・クラブの基本操作の練習を行うクラスです！ボールは転がしやすさ、クラブは小円や小投げの練習をします！ リボン・フープの基本操作の練習を行うクラスです！リボンは回しやすさ、フープは回しやすさや投げの練習をします！		
チアリーディング	はじめてのチアリーディング	4/29(水) 9:30-10:20 5/2(土) 9:30-10:20 5/3(日) 9:30-10:20 5/4(月) 9:30-10:20 5/5(火) 9:30-10:20 5/6(水) 9:30-10:20 5/7(木) 9:30-10:20	年中~小4	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！	無し	8名
	セレクション特訓	5/2(土) 12:10-13:00 5/3(日) 12:10-13:00 5/4(月) 12:10-13:00 5/5(火) 12:10-13:00 5/6(水) 10:50-11:40 5/7(木) 16:50-17:40	小1~中3	Polar Bearの選手クラスを目指している方、または選手クラス在籍の方向けのクラスです。 セレクションに向けて、個人で強化したいスキルや課題を中心に練習することができます。 それぞれの目標に合わせて練習し、スキルアップを目指します。 ※スタンツ練習は、当日の受講メンバーや人数によって実施できない場合があります。	Polar Bearの選手クラス在籍方 2026年度選手を目指す方	20名 10名 20名
	ボディポジション特訓	5/2(土) 10:50-11:40 5/3(日) 10:50-11:40 5/4(月) 10:50-11:40 5/5(火) 10:50-11:40 5/6(水) 10:50-11:40 5/7(木) 10:50-11:40	小1~中3	トープポジション向けの特別クラスです。 ヒールストレッチ・アバダス・スクーピオンなど、スタンツの上で必要となるボディポジションを中心に練習します。 体の使い方やバランス、見せ方まで細かく確認しながら、スタンツの上でも安定してきれいにできることを目指します。	無し	10名
	アクロバット特別	4/29(水) 12:10-13:00 5/2(土) 10:50-11:40 5/4(月) 10:50-11:40 5/5(火) 10:50-11:40	小1~高3	ロンダートやバク転、ロンバクやロンバク宙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となります。	側転が一人でできること	7名
	バク転チャレンジ	4/29(水) 10:50-11:40 5/2(土) 9:30-10:20	小1~小6	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！ 学校では教わらない技も特別に教えます！高山でできるようなってお友達に自慢しよう！ 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！	ブリッジ・壁倒立が一人でできること	
	縄跳び	前跳び・あや跳びに挑戦！ 二重跳び・色々な技に挑戦！	5/6(水) 9:30-10:20 5/6(水) 10:50-11:40	年長~小6 年長~小6	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ます！高山でできるようなってお友達に自慢しよう！ 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！	無し 前跳び連続が30回以上できる
トランポリン	はじめてのトランポリン	4/27(月) 15:30-16:20 5/2(土) 9:30-10:20 5/3(日) 9:30-10:20	年長~小6	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！	無し	
	いろんな跳び方に挑戦！ ~お誕生日~	4/27(月) 16:50-17:40 5/2(土) 10:50-11:40 5/3(日) 10:50-11:40	年長~小6	トランポリン短期教室を受講してもらった方に開催！！！！ トランポリンは全身運動です！跳び方をステップアップさせましょう！お誕生日やお祝いなどでトランポリンを遊ぶ技術をお教えます！	2号館トランポリンの短期教室を一度でも受講したことがある方	6名
	大人向けトランポリン ~ジャンプから発展技まで~	4/27(月) 18:10-19:00 5/2(土) 12:10-13:00 5/3(日) 12:10-13:00	高校生以上	大人向けのワークショップです。トランポリンはひとりずつ取り回すことができます。初めての方には跳び方から！トランポリン経験のある方は難しい技への挑戦まで！一人ひとりにあった内容で取り組んでいただけます！	無し	

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、右の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。

アクセス 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 宮内西バス停留所から徒歩3分

