

4/29(水)
5/1(金)・6(水)

Mizutori Sports Club
二子玉川studio

GW単発レッスン



スケジュール

	4/29(水)	5/1(金)	5/6(水)
9:00			
9:30			
10:00			
10:30	10:00-10:50 年少～年長 みんなで楽しく！体操教室		10:00-10:50 年中～年長 はじめての新体操
11:00			
11:30	11:10-12:00 年長～小6 学校体育のレベルアップ！体操教室		11:10-12:00 年中～年長 ボールを使って踊ってみよう！
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00	13:30-14:20 年齢制限なし 施設無料開放		13:30-14:20 小1～小4 はじめての新体操
14:30			
15:00	14:40-15:30 年長～小6 逆立ち・側転をマスターしよう！	15:10-16:00 年長～小6 はじめてのなわとび教室	14:40-15:30 小1～小4 ボールを使って踊ってみよう！
15:30			
16:00	15:50-16:40 年長～小6 憧れのバク転にチャレンジ！ ※参加条件あり	16:20-17:10 年長～小4 逆上がりをできるように頑張ろう！	
16:30			
17:00			
17:30		17:30-18:20 年長～小6 二重跳び・色々な技に挑戦！ ※参加条件あり	
18:00			
18:30			
19:00		18:40-19:30 年長～小6 憧れのバク転にチャレンジ！ ※参加条件あり	
19:30			

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。

クラス内容

コース	コース	日時	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)
マット・跳び箱・鉄棒 みんなで楽しく！体操教室	マット・跳び箱・鉄棒 みんなで楽しく！体操教室	4/29(水) 10:00-10:50	年少～年長	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。 前転や逆上がりにも挑戦！ 体操教室を振り返り、身体を動かしたいお子さまにおすすみのコースです！	無し	6名	会員様：2,700円 非会員様：2,900円
マット・跳び箱・鉄棒 学校体育のレベルアップ！ 体操教室	マット・跳び箱・鉄棒 学校体育のレベルアップ！ 体操教室	4/29(水) 11:10-12:00	年長～小6	マット・跳び箱・鉄棒の3種目を練習します！ 学校体育が苦手でも大丈夫！ 学校体育が進めるので安心です！	無し	6名	
マット 憧れのバク転にチャレンジ！	マット 憧れのバク転にチャレンジ！	4/29(水) 15:50-16:40	年長～小6	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！ 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、自信と達成感を手に入れよう！	ブリッジ・壁倒立が 一人でできること	6名	
鉄棒 逆上がりをできるように頑張ろう！	鉄棒 逆上がりをできるように頑張ろう！	4/29(水) 14:40-15:30	年長～小6	体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の上から倒転ができるようにたくさん練習してみましょう！	無し	6名	
鉄棒 逆上がりをできるように頑張ろう！	鉄棒 逆上がりをできるように頑張ろう！	5/1(金) 16:20-17:10	年長～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！	無し	6名	
新体操 はじめての新体操	新体操 はじめての新体操	5/1(金) 10:00-10:50	年中～年長	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	6名	
新体操 ボールを使って踊ってみよう！	新体操 ボールを使って踊ってみよう！	5/6(水) 13:30-14:20	小1～小4	ボール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！	無し	6名	
新体操 ボールを使って踊ってみよう！	新体操 ボールを使って踊ってみよう！	5/6(水) 11:10-12:00	年中～年長				
新体操 ボールを使って踊ってみよう！	新体操 ボールを使って踊ってみよう！	5/6(水) 14:40-15:30	小1～小4				
なわとび はじめてのなわとび教室	なわとび はじめてのなわとび教室	5/1(金) 15:10-16:00	年長～小6	単縄跳びのポイント一つ一つ丁寧に説明し、技が飲め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！ 沢山できるように友達と自習しよう！	無し	7名	
なわとび 二重跳び・色々な技に挑戦！	なわとび 二重跳び・色々な技に挑戦！	5/1(金) 17:30-18:20	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！	前跳び連続が 30回以上できる	7名	
施設無料開放	施設無料開放	4/29(水) 13:30-14:20	年齢制限なし	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く必要があります。 ※施設開放中の事故や怪傷については、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。	無し	混雑時制限	

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

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

