

4/27(月)  
5/1(金)・2(土)  
4(月)・6(水)・8(金)

Mizutori Sports Club  
五反田studio

# GW単発レッスン



## SCHEDULE

	4/27(月)	5/1(金)	5/2(土)	5/4(月)	5/6(水)	5/8(金)
9:00						
9:30						
10:00			9:30-10:20 小1~小6 はじめての新体操	9:30-10:20 2歳半~年少 リトル体操教室	9:30-10:20 年長~小6 憧れのバク転チャレンジ! ※参加条件あり	
10:30						
11:00			10:40-11:30 小1~小6 ボールを使って踊ってみよう!	10:40-11:30 年長~小6 逆立ち・側転をマスターしよう!	10:40-11:30 小1~小6 アクロバットレベルアップ! ※参加条件あり	
11:30						
12:00			11:50-12:50 全年齢対象 施設無料開放	11:50-12:50 全年齢対象 施設無料開放	11:50-12:50 全年齢対象 施設無料開放	
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30			14:00-14:50 小1~中3 リボン・フープ特訓 ※参加条件あり	14:00-14:50 年中~小3 苦手は友だち! 跳び箱チャレンジ!	14:00-14:50 年長~小6 みんな大好き! ミニトランポリン教室	
15:00	15:10-16:00 年中~年長 はじめての新体操	15:10-16:00 年少~年長 キンダー体操教室		15:10-16:00 年中~小4 キミもきっとできる! 逆上がりチャレンジ!	15:30-16:30 高1~ GYMCORE Acrobat 大人のアクロバット	15:10-16:00 年少~年長 キンダー体操教室
15:30						
16:00						
16:30	16:20-17:10 年中~年長 ボールを使って踊ってみよう!	16:20-17:10 小1~小6 ジュニア体操教室				16:20-17:10 小1~小6 ジュニア体操教室
17:00						
17:30						
18:00	18:00-18:50 小1~中3 ボール・クラブ特訓 ※参加条件あり	17:30-18:20 年長~小6 憧れのバク転チャレンジ! ※参加条件あり				
18:30						18:00-19:00 高1~ GYMCORE Acrobat 大人のアクロバット
19:00		18:40-19:30 小1~小6 アクロバットレベルアップ! ※参加条件あり				
19:30						19:15-20:15 高1~ GYMCORE Training 大人の体操トレーニング
20:00						
20:30						

### 持ち物

動きやすい服装  
飲み物  
必要あれば汗拭きタオル



## 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)
マット・とび箱	リトル体操教室	5/4(月) 9:30-10:20	2歳半~年少	はじめての習い事にピッタリの体操教室! 色々な器具を使って、遊びながら楽しく体を動かしてみよう! お子様のはじめてのチャレンジ! をお待ちしております。	無し	12名
マット・とび箱	キンダー体操教室	5/1(金) 15:10-16:00	年少~年長	マット・とび箱の2種目をそれぞれのレベルに合わせて練習します。かっこいい側転に挑戦! 跳び箱を思い切り走って跳んでみよう! 1! 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!	無し	14名
マット・とび箱	ジュニア体操教室	5/1(金) 16:20-17:10	小1~小6	かっこいい側転や倒立に挑戦! 跳び箱を思い切り走って跳んでみよう! 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!	無し	14名
マット	憧れのバク転チャレンジ!	5/1(金) 17:30-18:20	年長~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!	ブリッジ・壁倒立が一人できること	14名
	逆立ち・側転をマスターしよう	5/6(水) 9:30-10:20	年長~小6	バク転に挑戦して、自信と達成感を手に入れよう!	無し	7名
	アクロバットレベルアップ!	5/4(月) 10:40-11:30	小1~小6	体操の基本となる、逆立ちやきれいな足の上の側転ができるようになく練習していきましょう!	無し	14名
	アクロバットレベルアップ!	5/1(金) 18:40-19:30	小1~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! 音階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!	ロンダートが一人できること	14名
跳び箱	苦手は友だち! 跳び箱チャレンジ!	5/4(月) 14:00-14:50	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、基本となる箱踏みと台上前転を個々のレベルに合わせて練習します!	無し	14名
鉄棒	キミもきっとできる! 逆上がりチャレンジ!	5/4(月) 15:10-16:00	年中~小4	逆上がりが苦手な子、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	14名
ミニトランポリン	みんな大好き! ミニトランポリン教室	5/6(水) 14:00-14:50	年長~小6	子どもたちから大人気のトランポリン! 遊びを交えながら色々なジャンプにチャレンジ! まずはトランポリンの上で跳ねる練習から始め、空中感覚を養っていきます。ジャンプがマスターできた子は、飛び込み前転や宙宙など高度な技にもチャレンジしていきます!	無し	7名
新体操	はじめての新体操	4/27(月) 15:10-16:00	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。	無し	6名
	はじめての新体操	5/2(土) 9:30-10:20	小1~小6	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
	ボールを使って踊ってみよう!	4/27(月) 16:20-17:10	年中~年長	ボールを使って新体操の踊りに挑戦してみよう!	無し	6名
	ボールを使って踊ってみよう!	5/2(土) 10:40-11:30	小1~小6	初心者の方、大歓迎です!	無し	6名
成人クラス	ボール・クラブ特訓	4/27(月) 18:00-18:50	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!	新体操の経験があること	6名
	リボン・フープ特訓	5/2(土) 14:00-14:50	小1~中3	リボン・フープの基本操作の練習を行うクラスです! リボンはらせんやだけい、フープは回しや転がしの練習をします!	新体操の経験があること	6名
GYMCORE/Acrobat (大人のアクロバット)	GYMCORE/Acrobat (大人のアクロバット)	5/6(水) 15:30-16:30	高1~	はじめの方からGYMCORE経験者まで! 側転やバク転・バク宙など楽しくアクロバットの練習をしましょう!	無し	6名
	GYMCORE/Acrobat (大人のアクロバット)	5/8(金) 18:00-19:00	高1~	トレーニングクラスでは体操競技で使用される器具や色々なトレーニングに挑戦します!	無し	6名
GYMCORE/Training (大人の体操トレーニング)	GYMCORE/Training (大人の体操トレーニング)	5/8(金) 19:15-20:15	高1~	GYMCOREの振替としてもご利用可能です!	無し	6名
	GYMCORE/Training (大人の体操トレーニング)	5/8(金) 19:15-20:15	高1~	GYMCOREの振替としてもご利用可能です!	無し	6名
施設無料開放	施設無料開放	5/2(土) 11:50-12:50	全年齢対象	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いただけます! 途中退室も可能です。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。 ※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。	無し	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

東京都品川区東五反田 2-10-1 パークタワーグランスカイ201

五反田駅から徒歩5分 大崎駅から徒歩6分

