

7/26,  
8/10,13,15,16

Mizutori  
Sports Club



# 夏の 短期教室



Mizutori  
CREATING VALUE IN SPORTS

あしりのきく  
MIZU STAFF

## 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



# クラス内容 & スケジュール



コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容		
マット 跳び箱 鉄棒	年少から年長まで！ みんなで楽しく！体操教室	7/26(日)	9:30-10:20	年少～年長	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。 側転や逆上がりにも挑戦！ 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！	
		8/16(日)					8/13(木)
マット 跳び箱 鉄棒	学校体育のレベルアップ！ 体操教室	7/26(日)	10:40-11:30	年長～小6	6名	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！ 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！	
		8/16(日)					
マット	憧れのバク転に チャレンジ！	7/26(日)	11:50-12:40	年長～小6	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！ <b>参加条件</b> ブリッジ・壁倒立が一人でできること	
		8/10(月)					15:10-16:00
		8/16(日)					10:40-11:30
	逆立ち・側転を マスターしよう！	8/13(木)	9:30-10:20	年長～小6	6名	体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の上があった側転ができるように たくさん練習してみましょう！側転ができればロンダートにも挑戦！ ロンダートを練習したい方はこちらを受講ください。	
8/16(日)	14:00-14:50						
跳び箱	跳び箱苦手を克服しよう！	8/15(土)	10:40-11:30	年長～小4	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！	
鉄棒	逆上がりを できるように頑張ろう！	8/10(月)	14:00-14:50	年長～小4	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！	
		8/15(土)	9:30-10:20				
新体操	ボール特訓	8/15(土)	14:00-14:50	小1～中3	5名	ボールの基本操作の練習を行うクラスです！ 転がしやつき、持ち替えの練習をします！ <b>参加条件</b> 新体操経験者	
	フープ特訓	8/15(土)	15:10-16:00	小1～中3	5名	フープの基本操作の練習を行うクラスです！ 回しや小投げなどを行います！ <b>参加条件</b> 新体操経験者	
なわとび	はじめてのなわとび教室	8/10(月)	11:50-12:40	年長～小6	7名	単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ちゃいます！ 沢山できるようになって友達に自慢しよう！	
かけっこ	運動会で1位を狙おう！ 走り方教室	8/10(月)	9:30-10:20	年長～小4	6名	走り方の姿勢、腕振り、脚の動きを練習し、速く走ることを目指します！ どうすれば速く走れるかを実験を通して学び、考えながら練習することができます。 足を速くして、さまざまなスポーツで活躍しよう！	
ボール	ボールを 操れるようになろう！	8/10(月)	10:40-11:30	年長～小4	6名	ボールをうまく扱うことができない子はぜひ！ ボールのつき方から投げ方まで練習してみよう！	
施設無料開放		8/13(木)	14:00-14:50	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く必要がございます。 ※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。	
		8/15(土)	11:50-12:40				
パーソナルレッスン		8/13(木)	15:10-16:10	年齢制限 なし	1名～	ご希望に合わせてマンツーマンで技の練習やトレーニングが可能です！ 子どもの苦戦している技の克服や、大人のバク転挑戦、チアリーダーの子など、なんでもご相談 ください！体操スタッフがコツやポイントみっちり指導します！ ※受講希望の方はLINE「@260surjw」にご連絡ください！	
		8/16(土)	11:50-12:50				

**参加費** 〈会員〉2,700円 〈非会員〉2,900円  
〈パーソナルレッスン〉1時間10,000円～

**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。



## オフィシャルスポンサー



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9月末（体験日は2026年9月末以降でも可能です）