



# 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 鉄棒 トランポリン	2歳半から参加可能！ リトル体操教室	8/13 (木)	9:30-10:20	2歳半～年少	6名	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！お待ちしております。
		8/15 (土)				
マット 鉄棒 トランポリン	年少から年長まで！ みんなで楽しく！体操教室	7/21 (火)	10:40-11:30	年少～年長	7名	マット・鉄棒・トランポリンの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！
		8/13 (木)				
		8/15 (土)				
マット 鉄棒 トランポリン	小学校体育のレベルアップ！ 体操教室	8/10 (月)	9:30-10:20	小1～小6	7名	マット・鉄棒・トランポリンの3種目を練習します！ 学校体育が苦手でも大丈夫！ 鉄棒でグリップ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！
		8/11 (火)				
マット	逆立ち・側転をマスターしよう！	7/21 (火)	9:30-10:20	年長～小6	7名	体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の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！側転ができたら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。
	憧れのバク転にチャレンジ！	8/10 (月)	10:40-11:30	年長～小6	7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！ <small>【参加条件】ブリッジ・壁倒立が一人でできること</small>
	練習中のアクロバット技を たくさん練習しよう！	8/11 (火)				
鉄棒	逆上がりができるように 頑張ろう！	8/13 (木)	14:00-14:50	小1～小6	7名	バク転やロンダート～バク転、ハンドスプリングなど、それぞれ練習中のアクロバット技を集中的に練習するコースです！ <small>【参加条件】ロンダートが一人でできること</small> ※段階的な基礎練習は行わないため、アクロバットや体操が初めての方は別のコースをご検討ください。
		8/15 (土)				
新体操	はじめての新体操	7/21 (火)	14:00-14:50	年中～年長	6名	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！
	8/14 (金)					
	ボールを使って踊ってみよう！	7/21 (火)	15:10-16:00	年中～年長	6名	ボールを使って新体操の踊りに挑戦してみましょう！
	8/14 (金)					
ボール・フープ特訓	8/11 (火)	14:00-14:50	小1～中3	6名	手具の基本操作を使いながら、応用技にチャレンジするクラスです！ 色んな技を練習し、手具操作のレベルアップを目指します！ <small>【参加条件】(ボール)つき、前転がしが出来る方 (フープ) 回し、前投げが出来る方</small>	
8/11 (火)	15:10-16:00	小1～中3	6名	頭を使いながらロープの技にチャレンジするクラスです！様々なロープの技に挑戦して、 楽しみながらレベルアップしていこう！ <small>【参加条件】新体操経験者</small>		
なわとび	二重跳び・ いろいろな技に挑戦！	8/14 (金)	9:30-10:20	年長～小6	7名	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！ <small>【参加条件】前跳び連続が30回以上できる</small>
かけっこ	運動会で1位を狙おう！ 走り方教室	8/10 (月)	14:00-14:50	年長～小4	12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)	15:10-16:00	年長～小4	12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！
大人	GYMCORE/Acrobat 大人のアクロバット	8/13 (木)	15:10-16:10	高1～	6名	はじめての方から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！！ ※GYMCOREの振替としてもご利用可能です 振替以外の参加はドロップインをご利用ください <span style="float:right">体験料 1,900円</span>
		8/15 (土)				
施設無料開放		7/21 (火) 8/10 (月) 11 (火) 13 (水) 14 (金) 15 (土)	11:50-12:50	～小4	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。

**参加費** **〈会員〉 2,700円 〈非会員〉 2,900円**  
**GYMCORE 体験料 1,900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

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までの入会お申込みで、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）