

夏の短期教室



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!**

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月末以降でも可也)

クラス内容 & スケジュール

1号館クラス内容

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	7/29(水)	9:00-9:50	2歳半~年少	10名	はじめての習い事に是非! 楽しく体操をして、運動能力を向上させます!
マット 跳び箱 鉄棒 トランポリン	年少から年長まで! キンダー体操教室	7/28(火) 8/10(月)	9:00-9:50	年少~年長	12名	当クラブ人気の「キンダークラス」を体験できます! 幼少期に体験させたい「たいそうの経験」をご用意してお待ちしております! 実施種目: 7/28(火)マット・鉄棒・トランポリン 8/10(月)マット・跳び箱・トランポリン
マット 鉄棒 トランポリン	小学生から中学生まで! ジュニア体操教室	7/29(水)	10:10-11:00	小1~中3	12名	体操が得意な子は極めることができます! 体操が苦手な子は苦手克服を目指すことができます! 体育で必須の器械運動を得意なことにしちゃいましょう!
跳び箱	苦手克服! 跳び箱特訓!!	7/28(火)	10:10-11:00	年中~小3	12名	跳び箱が苦手な「跳べない子」のための特訓教室です!! 開脚跳びを一から練習します!! お子様の「できた!」を目指します!!
鉄棒	逆上がり特訓!		11:20-12:10	小3~小6	6名	
マット	バク転にチャレンジ!	7/29(水) 8/10(月)	11:20-12:10 10:10-11:00	年長~小6	14名	憧れの「バク転」に挑戦! 個々のレベルに合わせて、指導者の補助や補助器具を使用して練習します! <small>参加条件</small> 壁倒立・ブリッジが1人でできること
マット 跳び箱 鉄棒	上級進級テスト 対策講座	8/15(土)	9:00-9:50 10:10-11:00 11:20-12:10	年長~小3 小4~中3	各6名	上級進級試験の対策講座となります。 翌日の上級進級テスト受験をご検討の方は是非受講してください! 一度対策講座を受講してみることで、日頃のレッスンの受講意識が変わります! <small>参加条件</small> (マット) 前転・後転ができる(鉄棒) 逆上がりができる(跳び箱) 中跳び箱(縦)で開脚跳びができる
マット 跳び箱 鉄棒	上級進級テスト	8/16(日)	9:00-10:15 11:30-12:45	年長~小3 小4~中3	8名	体操・上級クラスへの進級をご希望の方はこのテストを受験してください。 合格した方は体操上級クラスを受講することが可能となります。
チア リーディング	【チア】アクロバット連続技に チャレンジ!	8/10(月)	11:20-12:10	小1~中3	8名	新しいタンプリングスキルへ挑戦や、スキル強化をしたい方におすすめ! ロンダートやバク転、連続技など、一人ひとりのレベルや課題に合わせて練習を行います。 1号館での実施ですので、ピットも使用できるため安心・安全! <small>参加条件</small> ロンダートが1人でできること
	【チア】トランポリンで トータッチ特訓	8/11(火) 8/12(水)	9:00-9:50	小1~中3	8名	トータッチの高さや形、タイミングのレベルアップを目指すクラスです。 トランポリンを使用しながら練習することで、ジャンプの感覚をつかみやすく、空中での姿勢や足の引き上げを確認しながら練習を行いよりきれいで高いトータッチの習得を目指します。 トータッチを基礎から見直したい方や、ジャンプスキルを強化したい方におすすめのクラスです。
	【チア】トランポリン トッピング強化クラス	8/10(月) 8/14(金)	11:20-12:10	小1~中3	7名	チア・トッピングとしてレベルアップしたい人のためのクラスです! トランポリンを使って安全に空中感覚や身体の使用方を練習します! これを機会にスタント技術を向上させましょう!

短期教室 イベント 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。

参加費

〈会員〉2,700円 〈非会員〉2,900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
 *チアリーディングクラスは内履き、
 なわとびクラスは縄跳びと内履きをご持参ください。

2号館は裏面へ→



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

オフィシャルスポンサー



Mizutori Sports Club
 武蔵新城 gym

1号館 神奈川県川崎市中原区上小田中 1-10-13

2号館 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



2号館 クラス内容

コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容	
チアリーディング	憧れのチア体験	7/28(火)	9:00-9:50	年中～小4	8名	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！！
	Lv1選手強化クラス	7/28(火)	10:10-11:00	小1～小6	30名	Lv1強化を目的に、大会に必要な基礎技術の精度向上を行うクラスです。個々の課題に合わせて練習し、チーム全体のレベ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。 参加要項 Polarbear Blue・Aqua在籍者
		8/11(火)	11:20-12:10			
		8/12(水)	11:20-12:10			
	ポディーポジション特訓	8/14(金)	10:10-11:00	小1～中3	10名	トップ向けの特訓クラスです。ヒールストレッチ・アラベスク・スコピオンなどのポディーポジションを中心に、体の使い方やバランスを確認しながら、スタンツ上で安定して美しくできることを目指します。
	タンブリング特訓		9:00-9:50	小1～中3	7名	タンブリングスキルの習得・レベルアップを目指すクラスです。ロンダートやバク転、連続技など、一人ひとりのレベルに合わせて基礎から丁寧に練習を行います。技の形やタイミング、身体の使い方を確認しながら反復練習を行い、安定した技の習得を目指します。タンブリングを強化したい方におすすめのクラスです。 参加要項 ロンダートが一人でできること
	Miho Special Lesson ～Dance～（初級）	8/15(土)	13:50-14:40	小1～小6	20名	海外でのチア経験を持つ 山内美穂 先生による特別レッスンです。チアのダンスに必要な基礎を中心に、身体の使い方やリズムの取り方、アームモーション、表現力などを丁寧に練習します。大会で目を引く表現力や魅せ方を身につけ、「センターを目指したい！！」という子にもおすすめのクラスです。
Miho Special Lesson ～トップ魅せ方～	15:00-15:50		小1～	海外でのチア経験を持つ 山内美穂 先生による特別レッスンです。スタンツでのトップとして必要な姿勢や身体の使い方、表情、魅せ方を中心に練習を行います。アームモーションや目線、つま先まで細かく意識しながら、「見られるトップ」を目指してレベルアップしていきます。トップをさらにレベルアップしたい方や、魅せ方・表現力を強化したい方におすすめのクラスです。		
Miho Special Lesson ～Dance～（上級）	16:10-17:00		小5～	海外でのチア経験を持つ 山内美穂 先生による特別レッスンです。ダンスの基礎をさらに深め、表現力・キレ・テクニクを強化しながら、ワンランク上のパフォーマンスを目指します。ジャンプやアイソレーションなどの細かい技術も確認し、大会で印象に残るダンスを目指したい方や、センター・主要ポジションを目指したい方におすすめのクラスです。		
アクロバット	逆立ち・側転を マスターしよう！	7/28(火) 8/11(火)	9:00-9:50	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だ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。
	バク転チャレンジ！	7/28(火) 8/11(火) 8/12(水)	10:10-11:00	年長～小6		憧れの「バク転」に挑戦！ 個々のレベルに合わせて、指導者の補助や補助器具を使用して練習します！ 参加要項 ブリッジ・壁倒立が一人でできること
		8/15(土)	9:00-9:50	小1～小6		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。 参加要項 ロンダートが一人でできること/バク転が一人でできること
	経験者向け！ アクロバット特訓	7/28(火) 8/11(火) 8/15(土)	11:20-12:10 10:10-11:00			単独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！ 参加要項 前跳び連続が30回以上できる
なわとび	前跳び・あや跳びに挑戦！	8/15(土)	13:50-14:40	年長～小6	10名	なわとびの応用コースです！ なわとびの新しい技を覚えて音楽に合わせて跳んでみよう！ 参加要項 前跳び連続が50回以上/二重跳び1回以上
	二重跳び・ いろいろな技に挑戦！		15:00-15:50			
	リズム縄跳びや 競技技に挑戦！		16:10-17:00			年長～中3
新体操	はじめての新体操	8/15(土) 8/16(日)	9:00-9:50	年中～年長	8名	柔軟、フープ、ボール、リボン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！
		8/12(水)	9:00-9:50	小1～小3		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！ 参加要項 新体操経験者の方
		8/16(日)	10:10-11:00	つま先・ルルベ、だどうなど美しい演技に必要な動きを練習するクラスです！ ポイントを一つ一つ解説しながらレッスンしていきます！ 参加要項 新体操経験者の方		
	ロープの技に チャレンジしよう！	7/26(日)	15:30-16:20	小1～中3		クラブは小円・小投げなど、リボンは回し・らせん・だけいなどを特訓する初心者向けのクラスです！ 正しく美しく手具を操作できるように練習しよう！ 参加要項 新体操経験者の方
	美しい動きを目指して 練習しよう！	8/12(水)	10:10-11:00			ボールはつき・転がし・投げなど、フープは回し・転がしなどを特訓する初心者向けのクラスです！ 正しく美しく手具を操作できるように練習しよう！ 参加要項 新体操経験者の方
	クラブ・リボンの特訓 ～初級編～	7/26(日)	16:40-17:30			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！ 参加要項 (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 (クラブ)：小投げ、風車が出る方 (リボン)らせん、だけいが出る方
	ボール・フープ特訓 ～初級編～	8/12(水)	11:20-12:10			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！ トランポリン短期教室を受講してもらった方に朗報！！跳び方をステップアップさせましょう！ お腹やおしりでトランポリンを跳ぶ技術をお教えします！ 参加要項 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
ボール・フープ特訓 ～応用編～	8/15(土)	10:10-11:00	年長～小6	6名		
クラブ・リボンの特訓 ～応用編～	8/16(日)	11:20-12:10				
トランポリン	はじめてのトランポリン	8/10(月) 8/15(土) 8/16(日)	9:00-9:50 10:10-11:00	年長～小6	6名	
	いろんな跳び方に挑戦！ ～お腹とおしり～	8/10(月) 8/16(日)	11:20-12:10			

特別イベント開催！ ～トップ選手の技を間近で見よう！聞こう！体験しよう！～

にしおか りゅうせい 西岡隆成 先生による

(パリオリンピック日本代表)



西岡隆成先生による トランポリンイベント

2号館の高い天井を活かした、
トップレベルの演技をぜひ間近でご覧ください！

【対象】 会員・非会員どなたでも参加OK 【参加費】 無料

【定員】 60名（お子様おひとりにつき、大人は最大2名まで）

【内容】 ・夏寿貴先生による迫力のデモンストレーション
・隆成先生によるトランポリントーク
・質疑応答コーナー

※当日の実演はコンディション等により内容が変更となる場合があります。

隆成先生が
技を“解説”！
3階建て
ビル級の高さ!!

トランポリン 特別無料イベント & 限定教室

【場所】 武蔵新城gym 2号館

【日時】 8月15日（土）

- ・ 開場 11:40～
- ・ 特別無料イベント 12:00～12:40
- ・ イベント後限定教室 12:50～13:30

【申込方法】 表面に記載

イベント後限定教室

オリンピック日本代表選手から直接教わる事ができる
特別レッスンです！

【対象】 年長～中学3年生 【講師】 西岡隆成先生

【時間】 40分 【定員】 12名

【参加費】 会員：2,700円 非会員：2,900円

※レッスン内容は通常の単発レッスンに準じますが、イベント終了後すぐに参加できる限定枠です

