

9/21(月)

単発
レ
ッ
ス
ン

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	価格
トランポリン	はじめてのトランポリン	9/21(月)	9:30-10:20	年長～小6	6名	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！	会員様 2,700円
	いろんな跳び方に挑戦！ ～お腹とおしり～		10:50-11:40				
なわとび	なわとび競技者向け スピードレッスン		12:10-13:00	年長～小6	6名	トランポリン短期教室を受講してもらった方に朗報！！ トランポリンは全身運動です！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ます！ 参加条件 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	非会員様 2,900円
	なわとび競技者向け アクロバットレッスン		9:30-10:50			30秒かけ足跳びに特化したコースです！ 記録が伸び悩んでいる選手や、全国・世界大会を目指す選手に向けて、 フォーム改善・技術分析・実践練習を通して記録更新をサポートします。 参加条件 右足カウントで30秒間に90回以上跳べる方	
			11:00-13:00	小4～大人	15名	アクロバットをなわとびも持って練習してみよう！ 競技で活かせるアクロバットに挑戦！ 演技の完成度や表現力アップを目指し、 実際になわとびを持った状態での練習も行います。 ※今回は「ロン宙」と「後方一回捻り」に特化したレッスンです。 参加条件 ロンダート～ジャンプがスムーズにできる方	4,900円

単発レッスン
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。

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をご持参ください。



水島寿思 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 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