

クラス内容＆スケジュール

CLASS SCHEDULE

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	12/25(金)	9:00-9:50	2歳半〜年少	6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	12/23(水) 12/25(金)	15:30-16:20 10:10-11:00	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：12/23(水)マット・跳び箱・トランポリン　12/25(金)マット・鉄棒・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	12/24(木)	15:30-16:20	小1〜中3		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!
マット	バク転にチャレンジ！	12/23(水)	16:40-17:30	年長〜小6	14名	憧れの「バク転」に挑戦！ 参加条件 壁倒立・ブリッジが1人でできること 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！
鉄棒	逆上がり特訓！	12/24(木)	16:40-17:30	年中〜小6	12名	“初めて”の逆上がりから、逆上がりを“極める”ことまで、個々のレベルに合わせて練習します！ 時間内で逆上がりを極めたら、空中逆上がりや高難度の技に挑戦していただくこともできます！
跳び箱	苦手克服！跳び箱特訓！！			年中〜小3		跳び箱が苦手で「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	上級進級テスト 対策講座	12/25(金)	9:00-9:50	年長〜中3	12名	上級進級試験の対策講座となります。 12/28(月)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！ 参加条件 〈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		12/25(金)	11:20-12:10			
		12/28(月)	9:00-9:50			
跳び箱 基礎動作		12/23(水)	15:30-16:20	年長〜小3		
		12/28(月)	9:00-9:50	小4〜中3		
マット 跳び箱 鉄棒	上級進級テスト	12/28(月)	10:10-11:25	年長〜小3 小4〜中3		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。
市民大会 対策講座	女子4種 平均台・段違い平行棒 男子4種 ゆか・跳馬	12/23(水)	16:40-17:30	小3〜中2	12名	年明けからは通しが始まります！ この短期教室で覚えておくことで、年明けのレッスンが充実します！ 参加条件 体操上級定期クラス受講者限定 〈振り付け参加者〉事前に覚えてくること
	女子高学年　振り付け	12/25(金)	9:00-9:50		8名	
	女子4種 平均台・段違い平行棒 男子4種 鉄棒・あん馬(円馬)		10:10-11:00		12名	
	男女低学年　ゆか・跳び箱		11:20-12:10	年長〜小2	8名	
	男女高学年　ゆか・跳馬			小3〜中2	8名	
チア リーディング	【チア】トランポリンで トータッチ特訓	12/24(木)	15:30-16:20	小1〜中3	7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し、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 トップ強化クラス					チア・トップ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い方を練習します！ これを機会にスタンツ技術を向上させましょう！

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

KIS　あぐら

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

クラス内容＆スケジュール



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	【チアー般クラス向け】セレクション対策	12/24(木) 12/26(土)	16:40-17:30 9:00-9:50	年長〜小3	14名	来年度の選手クラスセレクションに向けて、必要なスキルやパフォーマンス力を練習するクラスです！ 「セレクションを受けるかまだ迷っている」「興味はあるけど、どんなものか分からない」という方も大歓迎！ セレクションに向けて今から準備したい方はもちろん、まずはチャレンジしてみたい方にもおすすめのクラスです！ 参加条件 チア経験者
	憧れのチア体験	12/26(土)	10:10-11:00	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！！
	ボディーポジション特訓	12/24(木) 12/26(土)	16:40-17:30 10:10-11:00	小1〜中3		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・スコーピオンなど、スタンツの上で必要となるボディーポジションを中心に練習します。 体の使い方やバランス、見せ方まで細かく確認しながら、スタンツの上でも安定してきれいにできることを目指します。
	アイソレーション特訓	12/26(土)	11:20-12:10	小1〜小6	10名	ダンスをもっと上手になりたい人におすすめ！ 首・肩・胸・腰など、身体のパーツを一つずつ動かす「アイソレーション」を基礎から練習します。 身体を思い通りに動かすコントロール力を身につけることで、ダンスの動きを大きく見せたり、キレを出したり、振付をよりかっこよく踊ることにつなげていきます。 アイソレーションの基礎練習だけでなく、音楽に合わせて動く練習や、チアダンスの振付にも取り入れて実践！ 「ダンスをもっと上手になりたい」「動きを大きく見せたい」「キレのあるダンスが踊れるようになりたい」という方におすすめのクラスです。
マット	逆立ち・側転をマスターしよう！	12/24(木) 12/26(土)	15:30-16:20 11:20-12:10	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。
	バク転にチャレンジ!	12/24(木)	16:40-17:30			憧れの「バク転」に挑戦！ 参加条件 壁倒立・ブリッジが1人でできること 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！
なわとび	はじめてのなわとび教室	12/23(水)	15:30-16:20		10名	初めてなわとびレッスンを受ける方にオススメ！ ポイントを一つ一つ丁寧に説明し、連続で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！ たくさんできるようになってお友達に自慢しよう！
	前跳び・あや跳び挑戦！		16:40-17:30			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お友達に自慢しよう！
	二重跳び・色々な技に挑戦！		17:50-18:40			なわとびの応用コースです！ 参加条件 前跳び連続が30回以上できる 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！
大人	大人のバク転ワークショップ		19:00-19:50	高校生以上	6名	大人向けのバク転チャレンジコースです。 段階練習から実践練習まで、補助付きで安全にバク転にチャレンジできます！ 一人ひとりのレベルに合わせて練習を行いますので、 バク転未経験の方や、久しぶりに運動する方も大歓迎です！ 参加条件 壁倒立が1人でできること
新体操	上級進級テスト対策講座〜柔軟・身体技〜	12/23(水) 12/25(金)	15:30-16:20 9:00-9:50	小1〜小3 小4〜中3	8名	2月に開催予定の上級進級テストの項目にある、柔軟やバランスなどの身体技を練習するクラスです！ 1つ1つの技のポイントを丁寧にお伝えし、レベルアップを目指します。 上級クラスへの進級を目指している方はぜひご参加ください！ 参加条件 新体操経験者
	上級進級テスト対策講座〜フープ・ボール〜	12/23(水) 12/25(金)	16:40-17:30 10:10-11:00	小1〜小3 小4〜中3		2月に開催予定の上級進級テストの項目にある、フープとボールの技を練習するクラスです！ 投げ受けや回しなど、技を成功させるためのポイントを丁寧にお伝えします。 上級クラスの進級を目指している方はぜひご参加ください！ 参加条件 新体操経験者
	上級進級テスト対策講座〜リボン・ロープ〜	12/23(水)	17:50-18:40	小1〜小3		2月に開催予定の上級進級テストの項目にある、リボンとロープの技を練習するクラスです！ らせんだけい、回しなど技を美しく実施するためのポイントを丁寧にお伝えします。 上級クラスの進級を目指している方はぜひご参加ください！ 参加条件 新体操経験者
	上級進級テスト対策講座〜リボン・クラブ・ロープ〜	12/25(金)	11:20-12:10	小4〜中3		2月に開催予定の上級進級テストの項目にある、リボンとクラブ、ロープの技を練習するクラスです！ らせんだけい、小投げ、回しなど技を美しく、正しく実施するためのポイントを丁寧にお伝えします。上級クラスの進級を目指している方はぜひご参加ください！ 参加条件 新体操経験者
トランポリン	はじめてのトランポリン	12/25(金)	15:30-16:20 16:40-17:30	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！
	いろんな跳び方に挑戦！〜お腹とおしり〜		17:50-18:40			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します！ 参加条件 2号館 トランポリンの短期教室・単発レッスンを一度でも受講したことがある方

※各クラスの予約状況により、開催を見送る場合がございます。

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。

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2027年1月末（体験日は2027年1月末以降も可能です）