



#上手にできたね  
#ハイタッチ



#いつもより真剣  
#待ち時間も自主練習



#実は  
#大人のクラスもあります  
#無理せずエンジョイ



#高いところはテンション上がる  
#いつもと違う表情



#飛行機どこまで飛べるかな？  
#腹筋きつい

夏は **イケネ** の連続だ！

# 夏休み短期体操教室開催！

日程 8/22(月)~8/24(水)

マット・鉄棒・跳び箱・トランポリン・バク転  
新体操・チャレンジ・トリッキング  
柔軟・ボール・かけっこ・大人のバク転

入会特典

9月前半入会で

**入会金**

通常11,000円(税込)

**半額**

※参加日翌日から3日間以内にご入会方に限る (例: 8/22(月)参加 ⇒ 8/25(木)までに本コースお申し込み)



#チアもチャレンジ  
#みんなで協力！



#新体操に挑戦！

#ボールくるくる

#ぐにゃぐにゃ柔軟頑張るぞ！



#これが  
#憧れのバク転



#成功したら  
#ピシッとカッコよく  
#体操のポーズ



・アテネオリンピック体操団体金メダリスト 水鳥 寿思 が代表を務める  
・東京オリンピック体操男子日本代表監督

## Mizutori Sports Club 武蔵新城gym



TEL 03-4560-2626

ミズトリスポーツクラブ 検索

1号館：〒211-0053 神奈川県川崎市中原区上小田中 1-10-13  
2号館：〒211-0053 神奈川県川崎市中原区上小田中 1-10-30

電車でのアクセス：「武蔵新城駅」から徒歩12分  
バスでのアクセス：「宮内西」から徒歩3分

# 武蔵新城gym 1号館

# 武蔵新城gym 2号館

	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)
9:00	9:00-10:00 幼児体操教室 (マット、跳び箱、トランポリン) 年少～年長、30名 2,200円 / 1日	9:00-10:00 幼児体操教室 (マット、鉄棒、トランポリン) 年少～年長、30名 2,200円 / 1日	9:00-10:00 はじめての体操教室 (マット・鉄棒・トランポリン) 2歳半～年少、12名 2,200円 / 1日
9:30			
10:00	9:30-11:30 上級 上級在籍者限定、12名 4,400円 / 1日	9:30-11:30 上級 上級在籍者限定、12名 4,400円 / 1日	9:30-11:30 上級 上級在籍者限定、12名 4,400円 / 1日
10:30	10:30-11:30 幼児&小学生体操教室 (マット、鉄棒、トランポリン) 年中～小3、30名 2,200円 / 1日	10:30-11:30 タントラ&トランポリンで感覚練習 年長～無制限、12名(条件有り) 5,300円 / 2日間	10:30-11:30 タントラ&トランポリンで感覚練習 年長～無制限、12名(条件有り) 5,300円 / 2日間
11:00			
11:30			
12:00			
12:30	12:30-13:30 トランポリンで身体を動かそう！ 年中～小3、6名 2,700円 / 1日	12:30-13:20 後転、側転をマスターしよう！ 年中～小3、16名 2,800円 / 1日	12:30-13:30 トランポリンで身体を動かそう！ ①跳び箱特訓(開脚跳び、台上前転) ②跳び箱の転回を上手に決めよう！ ①年中～小6、10名 ②年長～小6、6名(条件有り) 2,800円 / 1日
13:00			
13:30			
14:00	14:00-14:50 バク転ができるように頑張ろう！ 年中～無制限 条件有り、25名 7,800円 / 3日間	14:00-14:50 バク転ができるように頑張ろう！ 年中～無制限 条件有り、25名 7,800円 / 3日間	14:00-14:50 バク転ができるように頑張ろう！ 年中～無制限 条件有り、25名 7,800円 / 3日間
14:30			
15:00			

	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00	12:00-13:30 大人のバク転教室 定員6名 4,600円	12:00-12:50 元新体操日本代表が教える、 しなやかな身体をつくる柔軟講座 定員20名 3,300円	12:00-12:50 元新体操日本代表が教える、 しなやかな身体をつくる柔軟講座 定員20名 3,300円
12:30			
13:00			
13:30		13:20-14:10 新体操(中級:クラブ、初級:ボール特訓) / 2日間 中級:小1～中1 定員8名 / 初級:年中～小3 定員8名 5,300円 / 2日間	
14:00	14:00-15:30 はじめてのトリッキング教室 定員6名 4,600円		
14:30		14:40-15:30 新体操(中級:ボール、初級:フープ特訓) / 2日間 中級:小1～中1 定員8名 / 初級:年中～小3 定員8名 5,300円 / 2日間	
15:00			
15:30			
16:00	16:00-16:50 はじめてのバク転体験! / 3日間 定員10名 7,800円 / 3日間		
16:30			
17:00			

種目	コース	対象年齢	コース内容	参加条件	
体操	はじめての体操教室	1日	これから体操を始めたい子にお勧めのコースです。 3種目の練習に加え、サーキット運動を通して基礎的な運動能力を養います。 遊び感覚で楽しみながら実施します。初めての習い事にもピッタリ!	無	
	幼児体操教室	1日	幼稚園生、小学生のご兄弟と一緒に参加頂けるクラスとなっています! マット・鉄棒・トランポリンの3種目を行います。 ※スタッフ3名、1グループ10名でレッスンをを行います。	無	
	幼児&小学生体操教室	1日	これから体操教室を始めたい子におススメのコースです。 マット・鉄棒・トランポリンを実施するので、総合的に上達を目指せます! 楽しく始めるので、はじめての習い事にもピッタリ!	無	
	幼児体操教室	1日	マット・跳び箱・トランポリンの3種目を行います。基礎運動から行うので初めて体操を習う子、運動が苦手な子でも安心してご参加いただけます! ※スタッフ3名、1グループ10名でレッスンをを行います。	無	
	後転、側転をマスターしよう!	1日	苦手な子も多いマット運動の後転と側転を特訓するクラスです。 綺麗な後転、側転を目指して練習を行います。	無	
	バク転ができるように頑張ろう!	3日間	綺麗なバク転の習得を目指すコースです。バク転の基礎から応用まで指導し、最終的には1人で実施することを目指しておこないます。	ブリッジ・壁倒立が1人でできること	
	跳び箱特訓(開脚跳び、台上前転)	1日	苦手克服コース! 1人で実施できることを目標に練習します。 ※レッスン開始時人数制限があります (跳び箱小: 3段スタート、跳び箱中: 5段スタート)	無	
	跳び箱の転回を上手に決めよう!	1日	台上前転などの予備運動を行いながら、転回跳びを目指すコースです。 ※段数制限があります(5段・6段)	6段以上で台上前転が1人でできること	
	鉄棒	鉄棒特訓	1日	苦手を克服したい技、挑戦してみたい技、綺麗に実施したい技など、それぞれの目的・レベルに応じて鉄棒を特訓するクラスです。	無
	トランポリン	トランポリンで身体を動かそう!	1日	トランポリンの基本的な練習を行うコースです。 様々な跳び方のコツを指導します。 毎回満員御礼、大人気の健太郎先生のクラスです! トランポリン以外の楽しさも体験できます!	無
			1日		無
			1日		無
	タントラ&トランポリンで感覚練習	2日間	年長～無制限	体操競技専門のスタッフが指導します。ロングアート宙返り、伸身宙返り、ひねり技など個々の目標に合わせて練習を行います。 ※バク転のみをご希望の方は、バク転コースの選択をお願いします。	ロングアートorバク転の単発またはロングアート～バク転が1人でできること
	専門種目	上級	1日	年中～	上級在籍者
			1日	年中～	上級在籍者
1日			年中～	上級在籍者	

種目	コース	コース内容	参加条件	
タンブリング	チアリーダーのための前方・後方教室	2日間	Level1の技の習得を目標とするクラスです。個々の年齢や技術レベルに合わせて練習します。	チアリーディングチームに所属していること
	チアリーダーのためのバク転・宙返り・捻り教室	2日間	正しい姿勢でバク転や宙返り、捻りの練習をするクラスです。膝、つま先まで細かく指導します。	チアリーディングチームに所属していること
マット	はじめてのバク転体験!	3日間	バク転にチャレンジする初心者向けのクラスです。初めて挑戦する子、1人行うのは怖い子、バク転を習得してみたい子など、基礎運動から先生の補助を付けて実際に行います。	無
	大人のバク転教室	1日	一度はやってみたかったバク転にチャレンジしたい方、昔体操を習っていて、久しぶりにバク転をしてみたい方におススメのクラスです。	無
新体操 中級者クラス	クラブ特訓	2日間	クラブは他の手具に比べて操作が難しい為、基礎がとても大切です。様々な技が出来るようになるために基礎をしっかりと練習します。	ローリング・ツーステップ大ジャンプができる
	ボール特訓	2日間	ボールは日常でも身近にありますが、つきやころがし、投げなど綺麗で正しい手具操作を練習します。	ローリング・ツーステップ大ジャンプができる
新体操 初級者クラス	ボール特訓	2日間	楽しくボールに触れ合っていきます。ボールのつきやころがしの練習をしましょう。	無
	フープ特訓	2日間	楽しくフープに触れ合っていきます。体のいろんな所で回すことや、フープの転がしを練習していきましょう。	無
フィジカル エデュケーション	かけっこで1番を目指そう!	1日	走り方の特訓クラスです。走り方の姿勢・腕振り・足の動きを丁寧に分かりやすく指導し、今よりも速く走ることを目指して練習を行います。	無
	ボールの扱い方を学ぼう! 初級編	1日	キャッチボールやドッチボールが難しい子向けにボールをつく・投げる、捕るをメインにボールの扱い方を練習する初級クラスです。ドリブルや、目標に向けて真っすぐ投げる、ボールを捕ることを目指します。	無
	ボールの扱い方を学ぼう! 中級編	1日	カッコよく投げたい子やドッチボールで活躍したい子向けに、ボールをつく・ボール投げる、捕るをメインにボールの扱い方を練習する中級クラスです。正しいフォームで正確に速く投げる、捕ることを目指して練習を行います。	無
ダンス	K-POPダンス完コピ	2日間	今流行りのK-POPのダンスを完コピしてみませんか? 未経験者でも「好き」という気持ちがあれば大丈夫!	無
トリッキング	はじめてのトリッキング教室	1日	トリッキングの基本の、Jステップ、ゲイナー、側宙の導入を行います。初心者大歓迎、少人数なので細かい指導が受けられます。	無
柔軟・ストレッチ	元新体操日本代表が教える、しなやかな身体をつくる柔軟講座	1日	しなやかな身体を作るにはストレッチと筋力トレーニングが大切です。このクラスでは柔軟性を高めるためにストレッチや柔軟をしっかりと行っていきます。	無
		1日		

※表示価格は全て税込表示です。

**注目!** 一般的に子どもの幼少期は、子どもの神経が急速に発達する時期で運動能力が伸びやすいと言われています



お問い合わせ・教室の詳細・お申込みは  
電話又はWEBサイトをご覧ください。

TEL 03-4560-2626

ミズトリスポーツクラブ 検索

ホームページはこちらから



短期教室申し込み方法

Mizutori Sports Clubホームページ上部の「体験等申込」から会員登録後、マイページより

①コース追加

②希望施設を選択

③短期・体験会・イベントなど

④参加希望クラスを選択