

パーソナルレッスンの活用方法は様々、、、
専門の指導者が貴方のやりたいことをサポート



1人あたり4,253円～利用可能!!

(※大学生以下 セミパーソナル(3名)利用時)

リトミックパーソナル

【リトミックパーソナル】

火曜 12:00-15:00

リトミックを習わせたいけど年齢対象外、ベビーリトミックに興味がある、
毎週は来れないけど月1くらいで習いたいなどお悩みの方!
年齢に合わせたプログラムをいつでも都合の良いタイミングで受講できます。



体操パーソナル 新体操パーソナル

【体操パーソナル】

対象年齢のオープンジム

時間内で日程調整

【新体操パーソナル】

月曜 13:00-15:00

逆上がり・跳び箱・バク転等の特訓、タンブリングレッスン、新体操の集中的な練習!
集団でのレッスンに不安があるお子様! など、用途は様々です!



成人パーソナル (GymCoreパーソナル)

【成人パーソナル】

対象年齢のオープンジム

時間内で日程調整

バク転など体操の技にチャレンジしてみたい、体力をつけたい、筋トレ
で綺麗な身体をつくりたい、GymCoreを体験したいけど集団レッスンは
敷居が高いなど、ご要望に応じてパーソナルレッスン可能です!



GymCore
ホームページはこちら↓



スケジュール、料金等は次項をチェック👉

オープンジム & パーソナルレッスン 詳細内容



スケジュール

右記スケジュール表を参照下さい。

※時間帯に応じて、対象年齢を区分させて頂いております。
 ※パーソナルレッスンは、ご希望内容に応じて日程調整させて頂きますので、メール(gymnastics@mizutori-sc.com)又はお電話(03-4560-0533)下さい。

オープンジム(OG)料金

入会金等初期費用不要

- 大学生以下:1,320円/時 ※学生証提示要
- 一般:1,540円/時

※パーソナルレッスン予約時は、人数を限定させて頂きます。

パーソナルレッスン料金

入会金等初期費用不要

オープンジムの時間帯でレッスン可能です!

- 大学生以下:7,920円/時 (OG料金+指導料6,600円)
- 一般:8,140円/時 (OG料金+指導料6,600円)

※1名利用時の料金(スタッフ1名につき、3名まで可能)

※施設利用料は、回数券も使用可能

※複数名同時利用の場合、1名追加ごとに1名分の指導料+1,100円/時で可能(施設使用料は各自要)

→複数利用のセミパーソナルがお得です!!

ご利用方法

マイページにログイン後、「申込クラス」→「オープンジム申込」より「五反田studio」を選択し、ご希望の日程をお申込みください。登録確認後、担当からご希望の利用内容について確認のご連絡をさせていただきます。

※新規の方は弊社HPの「申し込み(新規の方)」より会員登録を最初に行ってください。

月	火	水	木	金	土	日
9:00					体操/リトル	体操/リトル
9:15					9:00-10:00	9:00-10:00
9:30						
9:45						
10:00	OG増設	アンティグラビディオガ	GC/Beginner			
10:15	リトミック 1歳児	ファンダメンタル	9:45-10:45		F 10:00-10:10	F 10:00-10:10
10:30	10:00-10:50	9:45-10:45			体操/キダー	体操/キダー
10:45					10:15-11:15	10:15-11:15
11:00	F 10:50-11:00					
11:15	GC/Lithe	リトミック 2歳児	アンティグラビディオガ	GC/Advanced		
11:30	11:00-12:00	リストラティブ	11:00-12:00	11:00-12:00	F 11:15-11:25	F 11:15-11:25
11:45					GC/Beginner	体操/ジュニア
12:00	F 12:00-12:10	オープンジム			11:30-12:30	11:30-12:30
12:15		年齢制限無し				
12:30		12:00-15:00			F 12:30-12:40	F 12:30-12:40
12:45						
13:00	オープンジム				PE/ミックス	アクロバット
13:15	小1~無制限				13:15-14:15	13:15-14:15
13:30	13:00-15:00					
13:45						
14:00					F 14:15-14:25	F 14:15-14:25
14:15		体操/キダー				
14:30		14:15-15:15			体操/リトル	
14:45					14:15-15:15	
15:00					体操/ジュニア	体操/ミックス
15:15					14:45-15:45	14:45-15:45
15:30	新体操/ミニ	体操/キダー	体操/ミックス	チャアリーディング/Mini	体操/キダー	
15:45	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	F 15:45-15:55
16:00						GC/Acrobat
16:15						GC/Advanced
16:30	F 16:30-16:40	F 16:30-16:40	F 16:30-16:40	F 16:30-16:40	F 16:30-16:40	16:00-17:00
16:45	新体操/ジュニア	体操/ジュニア	PE/ミックス	チャアリーディング/Kids	体操/ジュニア	
17:00	16:45-17:45	16:45-17:45	16:45-17:45	16:45-17:45	16:45-17:45	F 17:00-17:10
17:15						F 17:00-17:10
17:30						オープンジム
17:45	F 17:45-17:55	F 17:45-17:55	F 17:45-17:55	F 17:45-17:55	F 17:45-17:55	GC/Acrobat
18:00						小1~小6
18:15		体操/ミックス	GC/Beginner	チャアタンプリング	GC/Acrobat	17:15-19:15
18:30		18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	
18:45						
19:00						18:15-18:25
19:15						オープンジム
19:30	GC/Lithe	チャアタンプリング	アクロバット	チャアタンプリング	GC/Advanced	年齢制限無し
19:45	19:15-20:15	19:15-20:15	19:15-20:15	19:15-20:15	19:15-20:15	18:30-19:30
20:00						オープンジム
20:15	F 20:15-20:25	F 20:15-20:25	F 20:15-20:25	F 20:15-20:25	F 20:15-20:25	中1~無制限
20:30	オープンジム	オープンジム	オープンジム	オープンジム	オープンジム	19:15-20:15
20:45	中1~無制限	中1~無制限	中1~無制限	中1~無制限	中1~無制限	
21:00	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	
21:15						
21:30						