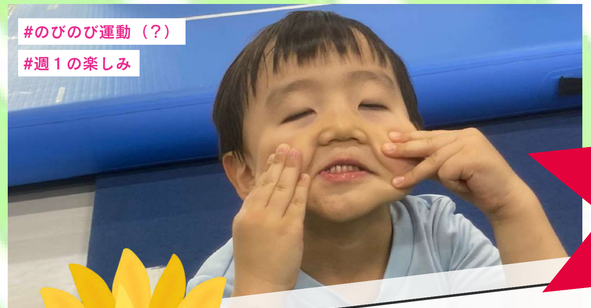


夏は イイネ の連続だ！

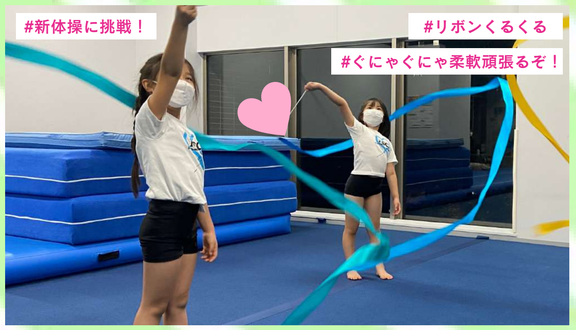
夏休み短期体操教室開催！

日程 7/25(月)～7/29(金)

マット・鉄棒・跳び箱・バク転
逆上がり・縄跳び・ボール・かけっこ
新体操・チアリーディング
大人の体操トレーニング

入会特典
8月前半入会で
入会金 **半額**
通常11,000円(税込)

※参加日翌日から３日間以内にご入会方に限る（例：7/25(月)参加 ⇒ 7/28(木)までに本コースお申し込み）



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

Mizutori Sports Club 五反田studio

TEL 03-4560-0533　ミズトリスポーツクラブ　検索

〒141-0022 東京都品川区東五反田 2-10-1
パークタワーグランスカイ201

「五反田駅」から徒歩５分
「大崎駅」から徒歩６分

短期教室スケジュール・クラス内容

	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)
9:00					
9:30		9:45-10:45 大人の体操トレーニング 初級 18歳以上, 5名 3,600円 / 1日		9:45-10:45 大人の体操トレーニング 初級 18歳以上, 5名 3,600円 / 1日	
10:00					
10:30				11:00-12:00 はじめての体操教室 2歳半〜年少, 12名 3,100円 / 1日	
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00		13:00-13:50 みっちり逆上がり特訓 2日間 年中〜小4, 10名 6,300円 / 2日間		13:00-13:50 側転をマスターしよう！ 年中〜小3, 10名 3,300円 / 1日	
13:30					
14:00					
14:30		14:30-15:20 バク転特訓 2日間コース 年長〜中3, 10名 6,300円 / 2日間		14:30-15:30 チアリーディング＆体操体験会 年少〜年長, 12名 3,100円 / 1日	
15:00	15:00-16:00 新体操＆体操体験会 年少〜年長, 12名 3,100円 / 1日				15:00-15:50 跳び箱特訓 (開脚跳び・台上前転) 年中〜小3, 10名 3,300円 / 1日
15:30					
16:00		16:00-16:50 マット / 後転を覚えよう！ 年中〜小3, 10名 3,300円 / 1日	16:00-16:50 ボール投げ・捕る特訓 初級編 年少〜年長, 8名 3,500円 / 1日	16:00-17:00 チアリーディング＆体操体験会 小1〜小4, 12名 3,100円 / 1日	
16:30	16:20-17:10 かけっこで一番を目指そう！ 年少〜小1, 10名 3,300円 / 1日				16:20-17:10 はじめてのバク転体験! 年長〜中3, 10名 3,300円 / 1日
17:00					
17:30	17:40-18:30 前跳び・後ろ跳び特訓 年中〜小2, 8名 3,500円 / 1日	17:30-18:20 跳び箱特訓 (開脚跳び・台上前転) 年中〜小3, 10名 3,300円 / 1日	17:30-18:20 ボール投げ・捕る特訓 中級編 年長〜小3, 8名 3,500円 / 1日		17:40-18:30 鉄棒特訓 (逆上がり・空中逆上がり) 年長〜小6, 10名 3,300円 / 1日
18:00					
18:30					
19:00	19:00-19:50 あや跳び・二重跳び習得 年中〜小4, 8名 3,500円 / 1日		19:00-19:50 バク転特訓 1日コース 年長〜中3, 10名 3,300円 / 1日		19:00-20:00 マッスルアップに挑戦しよう！ 18歳以上, 8名 3,600円 / 1日
19:30					
20:00					
20:30					

	コース	日程	時間	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)
マット・跳び箱・鉄棒	はじめての体操教室	7/28(木)	11:00-12:00	満2歳半〜年少	遊びも交えながら体操の基礎の動きを楽しく行い、マット・跳び箱・鉄棒の3種目を行います。これから体操教室を始めたい子にお勧めのコースです。	無	12名	3,100
マット	後転を覚えよう！	7/26(火)	16:00-16:50	年中〜小3	前転はできるけど、後転が苦手な子も多いのではないでしょうか。 マットの後転（後ろ回り）に特化して習得を目指すクラスです。	無	10名	3,300
	側転をマスターしよう！	7/28(木)	13:00-13:50	年中〜小3	キレイな側転の習得を目指すコースです。 真っ直ぐな側転を習得し、学校や幼稚園で自慢しよう！	無	10名	3,300
	はじめてのバク転体験！	7/29(金)	16:20-17:10	年長〜中3	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	10名	3,300
	バク転特訓	7/27(水)	19:00-19:50	年長〜中3	バク転習得を目指す中級者向けのクラス1日コースです。バク転の経験が有り、 1人で習得することを目指す子向けに、基礎から応用まで指導します。	ブリッジ・壁倒立が1人でできること	10名	3,300
		7/26(火)-27(水)	14:30-15:20	年長〜中3	バク転習得を目指す中級者向けのクラス2日間コースです。バク転の経験が有り、1人で習得することを目指す子向けに、基礎から応用まで指導します。	ブリッジ・壁倒立が1人でできること	10名	6,300
跳び箱	跳び箱特訓 (開脚跳び・台上前転)	7/26(火)	17:30-18:20	年中〜小3	開脚跳びや台上前転の習得を目指すコースです。 跳び箱が苦手な子、初めての子、もう少し上手に跳べるようになりたい子など、 個々の年齢や技術レベルに合わせて練習します。	無	10名	3,300
		7/29(金)	15:00-15:50	年中〜小3		無	10名	3,300
鉄棒	逆上がり特訓	7/26(火)-27(水)	13:00-13:50	年中〜小4	逆上がりの習得を目指すコースです。逆上がりが苦手な子、 初めての子、上手になりたい子向けに2日間みっちり練習を行います。 ※逆上がりが習得できた場合、次の技にレベルアップして練習を行います。	無	10名	6,300
	鉄棒特訓	7/29(金)	17:40-18:30	年長〜小6	逆上がり・空中後ろ回り・前回りなどの鉄棒の技を、 個々の練習したい技に合わせて練習を行うコースです。	無	10名	3,300
新体操	新体操＆体操体験会	7/25(月)	15:00-16:00	年少〜年長	新体操と体操を同時に体験できる贅沢なクラスです。 新体操はボール・フープ・リボンなどの手具を使った運動、 体操はマット・跳び箱・鉄棒の要素を入れて体を動かします。	無	12名	3,100
チアリーディング	チアリーディング＆体操体験会	7/28(木)	14:30-15:30	年少〜年長	チアリーディングと体操を同時に体験できる贅沢なクラスです。 チアリーディングはスタンツ(組体操)・ジャンプ・モーションなどを行い、 体操はマット・跳び箱・鉄棒の要素を入れて体を動かします。	無	12名	3,100
		7/28(木)	16:00-17:00	小1〜小4		無	12名	3,100
走り方	かけっこで一番を目指そう！	7/25(月)	16:20-17:10	年少〜小1	走り方の特訓クラスです。走り方の姿勢・腕振り・ 脚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	10名	3,300
ボール	ボール投げ・捕る特訓 初級編	7/27(水)	16:00-16:50	年少〜年長	少人数でキャッチボールが難しい子向けのボールを投げる、捕る初級クラスです。 ボールの投げ方・捕り方の練習を行い、目標に向けて真っすぐ投げる、 捕る、ドリブルができることを目指します。	無	8名	3,500
	ボール投げ・捕る特訓 中級編	7/27(水)	17:30-18:20	年長〜小3	少人数でカッコよく投げたい子向けのボール投げる、捕る中級クラスです。 正しいフォームで正確に速く投げること、捕ることを目指して練習を行います。	無	8名	3,500
短縄	前跳び・後ろ跳び特訓	7/25(月)	17:40-18:30	年中〜小2	少人数で行う縄跳びの基礎コースです。 基本的な前跳び・後ろ跳びのやり方を基礎から指導して練習を行います。 ※縄跳びはご持参可、クラブでも貸出用がございます	無	8名	3,500
	あや跳び・二重跳び習得	7/25(月)	19:00:19:50	年中〜小4	縄跳びの中級コースです。 前跳びが10回以上跳べる子は、少しレベルの高い2つの技に挑戦してみよう！ ※縄跳びはご持参可、クラブでも貸出用がございます	前跳び10回以上跳べること	8名	3,500
大人クラス	大人の体操トレーニング 初級 (GYMCORE/Beginner)	7/26(火)	9:45-10:45	18歳以上	初心者向けのクラスです。 体操の器具を使用したバラエティ豊かなトレーニングで、 運動がなかなか継続できない方でも飽きることなく運動を継続することが可能です。 効率よく体幹を鍛えたい方や、全身運動したい方にお勧めのクラスです。	無	5名	3,600
		7/28(木)	9:45-10:45	18歳以上			5名	3,600
	鉄棒＆吊り輪 マッスルアップに挑戦しよう！	7/29(金)	19:00-20:00	18歳以上	腕の力だけで鉄棒と吊り輪で支持の姿勢までもっていく技にチャレンジしましょう！ クロスフィットを習っている方、腕力には自信がある方、お待ちしております！	無	8名	3,600

Pickup!

レッスンの様子を
一部のぞき見！

逆上がり

色々な練習方法を試してみよう！

跳び箱

高い段に挑戦だ！

なわとび

きれいに跳んで自慢しよう！

チアリーディング

かわいく曲に乗せて演技にトライ！

新体操

上手に道具を使えるかな？

大人の体操トレーニング

体操器具を使ったトレーニングを行います！

※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

Mizutori Sports Club

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 03-4560-0533
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