

2020年【期間限定】
1/5(日)～2/15(土)

申込期間: 12/25(水)14:00～
※2月のレッスンは1/25よりご予約いただけます
申込方法: 各校直接・電話受付

通常レッスンを3回試せる

チャレンジ体操コース

受講料: 四条本校 6,040 円(税込) 西陣校 5,830 円(税込) 上桂校

★月曜～日曜の好きな時間を選んで授業が受けられます★

こんな方におススメ!

- ✓ 新しい習い事を探している
- ✓ 運動・体操が苦手
- ✓ 習い事を続けられるか不安

チャレンジコースを受講したら

- ✓ 毎週の授業の流れが分かる
- ✓ 運動・体操の楽しさが分かる
- ✓ 苦手に挑戦する気持ちが育つ



こどもチーフ
長岡 貴子
指導歴 23年

お子様のレベルに合わせた指導で健やかな心と身体を育みます

鉄棒・跳び箱・マット・トランポリンを使って楽しく、運動能力を高めます。お子様のレベルに合わせた、少人数指導で強い「心」と「身体」づくりを目指します。ベテランスタッフが多数いるので、逆上がりからバク転まで、安心してお任せください。



1 1才～3才・幼児・小学生の時期に体操は必要!

神経系は0～5才までに80%の成長を遂げ、12才までにほぼ100%になります。この時期に体操することで、あらゆるスポーツの基礎が養われ、知的能力も成長し、お子様の可能性が広がります。

2 プラス思考(ほめる)で自信とやる気を育てる!

運動に苦手意識を持っていたり、自信がない子ども達も、練習していくうちに技ができ、その積み重ねでどんどんやる気と意欲が高まります。



3 レベル別・少人数制指導で上達が早い!

レベル別5～8人の少人数グループで授業を行っています。運動が苦手なお子様から、バク転等難しい技に挑戦したいお子様まで幅広く対応しています。授業の中で『礼儀やあいさつ』『集団生活のルール』なども学んで頂けるよう指導しております。

入会特典 チャレンジコース最終日より、1ヶ月以内に入会すると入会金0円

短期体操教室
チャレンジ体操コース 参加者特典

姿勢測定で歪みを徹底解剖



姿勢測定が¥1,650(税込)
1/28(火)まで(通常時一般料金 ¥3,300)

4方向からの写真撮影および足圧測定で、おさまの姿勢の歪みを数値と写真で評価。

測定結果は改善アドバイスと共に紙面でお渡しします。

測定時間: 約20分 予約制
場所: ファイブM四条本校 6F

短期体操教室・チャレンジ体操コースをお申込み頂いた時点で、姿勢測定のご予約は可能です。ご希望の日時をお問い合わせください▶▶▶

四条本校 レッスンタイム

2019年10月～

	月		火		水		木		金		土		日		
	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	
10:10			1・2才				1・2才		1・2才		年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	9:40
11:00			2・3才				2・3才		2・3才		年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	10:30
11:10					2・3才						年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	10:40
12:00											年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	11:30
12:30											年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	11:40
2:40				年少5年長		年少5年長					年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	12:30
3:30															2:10
3:40	2・3才	年少5年長					2・3才	年少5年長		年少5年長					3:00
4:30				年少5年長		2・3才									3:10
4:40	年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年					4:00
5:30															4:10
5:40	年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年			年少5年長	1・6年	年少5年長	1・6年					5:00
6:30															5:10
6:40		1・6年													6:00
7:30															7:30

西陣校

	月	火	水	木	金	土	
						年少5年長 B	10:10
						年少5年長 C	11:00
						1年～6年 E	11:10
							12:00
							12:10
							1:00
2:10							
3:00						年少5年長 B	2:30
3:10						年少5年長 C	2:40
4:00						年少5年長 D	3:30
4:10						中学生 F	3:40
5:00						1年～6年 E	4:30
5:10							4:40
6:00							5:30
6:10							5:40
7:00							6:30

上桂校

	月	火	水	木	金	土	
						年少5年長	9:40
							10:30
							10:40
							11:30
							11:40
							12:30
2:40							
3:30							
3:40							
4:30							
4:40							
5:30							

赤字のクラスは現在入会枠が0～2名となっております。体験・チャレンジは若干名、受付可能な場合もございます。
(定員のクラスでも空き状況が変動することもありますので、詳細はお問い合わせ下さい。体験・チャレンジは先着順となりますので、お早めにお申し込みください。)※ご新規様は参加前に無料体験が出来ます。参加後の無料体験は出来ませんので、ご了承下さい。

明日の元気と幸せを
ファイブM

詳しくは ファイブM 検索

四条本校: 京都市下京区四条烏丸西入る南側 月鉦町 55 四条 I スビル3～6F
西陣校: 京都市上京区大宮一条上る石薬師町 684 [電話] 075-417-5222
上桂校: 京都市西京区桂上野東町 103 [電話] 075-925-9616

0120-58-4401 075-255-4401