

跳び箱
鉄棒
マット
トランポリン

お客様満足度97%以上! こどもたちが夢中で体操する授業!!



短期体操教室



体操教室ではどんなことをするの? 跳び箱・鉄棒・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。

申込 11月20日(水)
12:30~ウェブ受付
※11/20~12/19の期間はウェブ受付のみとなります。12/20以降は電話・直接受付のみとなります。

補助で安心

四条本校 (四条烏丸)

日数	日程	時間	コース	対象	受講料 (税込)			
4日	12/23(月)~26(木)	10:00~11:00	S1	体操4種目(60分)	年少~年長	8,800		
			S2		1年~6年			
		11:15~12:15	S3	体育特訓(60分)	年少~年長		11,730	
			S4		年長~5年			
		13:10~14:30	S5	毎日体操4種目(80分)	年少~年長			7,330
			S6		1年~6年			
3日	12/23(月)~25(水)	14:45~15:35	S7	体操4種目(50分)	3才~年中	8,800		
		14:45~15:45	S8	体育特訓(60分)	年中~4年	10,560		
		15:50~16:50	S9	バク転(60分)	年長~4年	8,060		
		16:00~16:50	S10	走力向上(50分)	年中~1年	5,770		
		17:05~17:55	S11	なわとび 基礎(50分)	年中~6年			

西陣校 (大宮一条)

日数	日程	時間	コース	対象	受講料 (税込)	
4日	12/23(月)~26(木)	10:30~11:30	N1	体操4種目(60分)	年少~3年	8,330
		11:50~12:50	N2	体操4種目(60分)	年長~6年	
		13:50~14:50	N3	バク転(60分)	1年~6年	
		15:10~16:00	N4	鉄棒(50分)	年中~3年	

上桂校 (上野橋南)

日数	日程	時間	コース	対象	受講料 (税込)	
2日	12/25(水)~26(木)	9:20~9:50	K1	2・3才サーキット(30分)	2・3才	2,290
4日	12/23(月)~26(木)	10:00~10:50	K2	初めての体操4種目(50分)	年少	6,940
			K3	体操4種目(50分)	年中~年長	
			K4	逆上がり特訓(50分)	1年~3年	
2日	12/23(月)~24(火)	11:00~11:50	K5	NEW エンジョイトランポリン(50分)	年長~2年	4,580
	12/25(水)~26(木)		K6		年少~年中	
4日	12/23(月)~26(木)	12:00~12:50	K7	体操4種目(50分)	1年~6年	6,940

コース説明	開催校	内容
体操4種目	四条 西陣 上桂	初心者から得意なお子様まで、レベル別に班分けを行い、跳び箱・鉄棒・マット・トランポリンを練習します(1日約2種目) ★毎日体操4種目:上記4種目を毎日練習します! ★初めての体操4種目:初めての方限定のコースです
体育特訓	四条	開脚とび(跳び箱)・逆上がり(鉄棒)・側転(マット)を毎日練習し、苦手を克服!体育が苦手なお子様にオススメです!
2・3才サーキット	上桂	設置している、体操器具を使用して、楽しく身体を動かします♪(対象:2016.4.2~2017.4.1生まれのお子様)
逆上がり特訓	上桂	基礎から練習し、逆上がり完成を目指します
鉄棒	西陣	「逆上がり」又は「後回り」のどちらかの技を選択し、練習します
バク転	四条・西陣	専門の指導者による補助で初心者も安心です!!
エンジョイトランポリン	上桂	9mの長~いトランポリンを使用し、前宙や色々な技に挑戦します
なわとび 基礎	四条	前とび(後とび)の練習をします
走力向上	四条	陸上専門の指導者によるレッスンで、かけっこ・運動会で1番を目指しましょう!

短期参加者の声

- 少人数のグループに分かれて指導して下さるので、きめ細かくて良いと思いました。体操4種目 K<u>n</u>
- 体育が苦手なのですが、体操教室が終わった時に「楽しい!」と言っているのを聞いて親も大変うれしく思いました。体育特訓 Nちゃん



- お申込:ウェブ受付 11/20(水)12:30~12/19(木)19:00
※12/20以降は電話・直接受付のみとなりますのでご了承ください。通信機器をお持ちでない方は11/21より本校フロントでパソコンをお貸し致します。
- お支払い:ご予約後、10日以内に受講料をお振込、又は各校フロントでお支払い下さい。
- 入金確認をもって正式お申込完了とさせていただきます。
※各コース1週間前の15:00以降のキャンセルによる受講料の返金は出来ませんので予めご了承下さい。
※お休みされた場合、通常授業に振替できます。(授業開始20分前までに連絡必要・1ヶ月以内・回数制限有)

申込方法

詳しい申込方法
ウェブ受付手順は
右記QRコード
よりご覧ください



※1 スマホでQRコードが読めない方は下記URLをご利用下さい。
[https://www.five-m.com/event/1696.html]
※2 ガラケーでQRコードが読めない方は下記URLをご利用下さい。
[http://fivem5m.cart.fc2.com/]

参加特典 短期最終日より1ヶ月以内に入会すると
① 入会金 0円 ② 「振替制度あります」 ③ 姿勢測定が ※詳細は裏面 半額 ¥1,650 (税込)

明日の元氣と幸せを
お問合せ ファイブM
四条本校 0120-58-4401 075-255-4401
西陣校:京都市上京区大宮一条上る石薬師町684 [電話1075-417-5222]
上桂校:京都市西京区桂上野東町103 [電話1075-925-9616]
※短期教室の内容・ウェブ申込に関するご質問は、前日までにお問合せください。当日のご質問も出来る限り対応はさせていただきますが、当日の登録不備に関しては一切責任を負いかねますので、何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

2020年【期間限定】

1/5(日)～2/15(土)

申込期間：12/25(※)14:00～
※2月のレッスンは1/25よりご予約いただけます
四条本校 2/5(水)
西陣校 2/15(土)
上桂校 2/5(水)

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て、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 参加者特典
チャレンジ体操コース

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▶▶▶

姿勢測定で歪みを徹底解剖

姿勢評価

- 首・肩の傾き
- 猫背
- 側湾
- X脚・O脚
- 骨盤前傾・後傾
- 偏平足

足圧分析 - ひずみイメージ

	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・2才	年少5年長	1・2才	9:40
11:00 11:10			2・3才				2・3才		2・3才		年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	10:30 10:40
12:00					2・3才						年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	11:30 11:40
12:30											年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	12:30
2:40				年少5年長			年少5年長				年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	2:10
3:30 3:40	2・3才	年少5年長		年少5年長			2・3才	年少5年長		年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	3:00 3:10	
4:30 4:40	年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	1・2才	1・2才	1・2才	4:00 4:10	
5:30 5:40	年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	1・2才	1・2才	年少5年長	1・2才	年少5年長	1・2才	1・2才	1・2才	1・2才	5:00 5:10	
6:30 6:40		1・2才												6:00	
7:30														7:30	

西陣校

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

上桂校

	月	火	水	木	金	土	
							9:40
						年少5年長	10:30
							10:40
						年中4年	11:30
							11:40
						1年～6年	12:30
2:40							
3:30							
3:40			年少5年長				
4:30	年少5年長	年少5年長	年少5年長			年少5年長	
4:40							
5:30	1年～6年	1年～6年	1年～6年			1年～6年	

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。

明日の元氣と幸せを
お問合せ お申込み
ファイブM

四条本校：京都市下京区四条烏丸西入る南側 月鐘町 55 四条 I シビル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

詳しくは **ファイブM** 検索 **0120-58-4401** **075-255-4401**