

創業51年の実績

お客様満足度97%以上! こどもたちが夢中で体操する!

2023年  
春休み

# 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。レベルに合わせた少人数指導、プラス思考の指導方針(ほめる)で、自信とやる気を育て、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、安心してお任せください。

5~8人の  
少人数指導



2/13(月)13:30~  
ウェブ申込 開始



参加特典 入会金5,500円⇒0円

※初日レッスン参加後より特典適用可能  
※参加コース最終日より1ヶ月以内、グループレッスンへの入会に限る

## ★短期教室 参加者の声★

- 少人数制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くん
- 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



体操たのしい♪

## ★新型コロナウイルス感染防止対策★

- ◆入館時(レッスン中含む)マスク着用 ※親子はじめて体操コースのお子様のみマスク着用は任意
- ◆スタッフの体調管理の徹底・マスク着用 ◆保護者様のレッスンフロアへの入室制限
- ◆入室時の検温・消毒 ◆館内消毒 ◆常時換気 ※詳細はこちらをご確認ください→



申込方法

- ①ウェブ申込 2/13(月)13:30~ 上記「2023春短期」QRコードよりお申込みください。
- ②申込サイトでクレジット決済(PayPal)【即日】又は 銀行振込【1週間以内】  
※現金でのお支払いはできません。ウェブ申込後、お支払い前にキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- ③入金確認→申込完了  
※各コース1週間前の12:00以降のキャンセルによる受講料の返金はできませんので予めご了承ください。  
※申込完了後(各コース1週間前の12:00迄)にキャンセルされる場合は、手数料500円(税込)を引いた金額を返金させていただきます。  
※お休みされた場合通常レッスンに振替できます。(レッスン開始20分前までに要連絡・2023/4/28まで・1回のみ)



お問い合わせ・体験予約はこちら

ファイブM

検索



明日の元気と幸せを  
ファイブM



0120-58-4401 四条本校 電話受付時間  
平日10:00~12:15、13:15~20:00  
075-255-4401 土曜日9:30~12:40、13:40~18:00

## ≪ 開催日程 ≫

- 四条本校 ◆3/23(木)~25(土) ◆3/28(火)~31(金) ◆4/6(木)・7(金)
- 西陣校 ◆3/23(木)・24(金) ◆3/28(火)~31(金) ◆4/1(土)・2(日)
- 上桂校 ◆3/23(木)・24(金) ◆3/28(火)~31(金)
- 洛西口校 ◆3/23(木)・24(金) ◆3/28(火)・3/29(水)~4/1(土)

★詳細な日程・時間・コース・対象・受講料等は次ページをご覧ください!

## ≪ レッスン内容 ≫

開催校略字表記 四→四条本校、西→西陣校、上→上桂校、洛→洛西口校

コース	開催校	内容
体操4種目 毎日体操4種目	四・西・上・洛	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(体操4種目1日2or3種目、毎日体操4種目1日4種目)
はじめて体操	四・西・上・洛	トランポリン・跳び箱・鉄棒等の体操器具を使用して、楽しく身体を動かします
親子はじめて体操	四	保護者の方と一緒に、トランポリン・跳び箱・鉄棒等の体操器具を使用して、楽しく身体を動かします
側転・倒立	四・西・洛	基礎から練習し、側転・壁倒立の完成を目指します
鉄棒 跳び箱	西	鉄棒(逆上がり・ひこうきとび等)と、跳び箱(開脚とび・ヘッドとび等)の技を練習します
逆上がり 鉄棒応用	西・上・洛 洛	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します 後ろ回り・前回り・ひこうきとびの順に技の完成を目指します
体育特訓	四	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おすすめです
バク転	四・西・上・洛	専門の指導者による補助で初心者でも安心です
チャレンジバク転 練習技を選べる! アクロバット	西	専門の指導者による補助で初心者でも安心です(はじめての方におすすめです) 練習したい技を前宙・バク宙・側宙から1つ選択し練習します(技の変更可能)
アクロバットチャレンジ	洛	アクロバット(転回・バク転)の練習をします
トランポリン	西 洛	大型トランポリン、ミニトランポリンを使用して楽しく体を動かします 大型エアートランポリンを使用して、楽しく体を動かします
走力アップ!	西	短距離走の基礎(スタート姿勢・フォーム修正等)から練習し、走力アップを目指します
なわとび基礎	四・洛	前とびを練習します
なわとび応用	四・洛	希望に合わせて後とび・あやとび・交差跳び・二重跳び等を練習します
なわとび基礎・側転	西	前半は前とび(なわとび)を練習して、後半に側転を練習します
なわとび基礎・逆上がり	西	前半は前とび(なわとび)を練習して、後半に逆上がりを練習します
姿勢・体幹 柔軟測定& 改善トレーニング	四・洛	1日目に専門機器で姿勢測定、柔軟性・体幹力テストを実施 2日目に改善トレーニングを行います。身体能力レベルがわかるコースです



# ≪ 2023年 春休み短期体操教室 詳細 ≫



## 四条本校【四条烏丸】

地下鉄「四条」・阪急「烏丸」から徒歩5分、2フロアあるので年少～6年のきょうだいが同時受講可能

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)
2日	3/23(木)・24(金)	10:00～10:45	S1 親子はじめて体操(45分)※1	新1才児	¥3,800
		11:05～11:50	S2 はじめて体操(45分)※2	新2才児～新年少	
		16:00～17:00	S3 <b>NEW</b> 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)	新2年～新中3	
3日	3/23(木)～25(土)	13:30～14:40	S4 毎日体操4種目(70分)	新1年～新6年	¥8,470
			S5	新年少～新年長	
		14:55～16:15	S6 毎日体操4種目(80分)	新1年～新6年	¥9,680
			S7	新年中～新1年	
		16:30～17:20	S8 <b>NEW</b> 側転・倒立(50分)	新年中～新6年	¥6,050
			S9	新年長～新6年	
4日	3/28(火)～31(金)	16:30～17:30	S10 体育特訓(60分)	新年長～新5年	¥7,260
		10:00～11:00	S11 体操4種目(60分)	新1年～新6年	¥9,220
			S12	新年中～新1年	
		11:15～12:05	S13 体操4種目(50分)	新1年～新6年	¥7,680
			S14	新年少～新年長	
		13:30～14:40	S15 毎日体操4種目(70分)	新1年～新6年	¥10,750
			S16	新年中～新1年	
			S17 バク転(50分)	新2年～新6年	¥11,130
			S18 なわとび基礎(50分)	新年長～新6年	¥7,680
			S19 なわとび応用(50分)※3		
2日	4/6(木)・7(金)	13:00～14:20	S20 毎日体操4種目(80分)	新年中～新5年	¥6,760

※1 2021.4.2～2022.4.1生まれの方 ※2 2019.4.2～2021.4.1生まれの方

※3 連続前とびが10回できる方

★S1・S2、S4～S20コースは **YouTube**「限定ライブ配信」を行います。詳しくはこちら→



## 西陣校【大宮一条】

奥行き25mの体育館、大型トランポリン、ふかふかの大きなスポンジマット設置

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)
2日	3/23(木)・24(金)	13:30～14:00	N1 はじめて体操(30分)※2	新2才児～新年少	¥2,360
		14:20～15:10	N2 チャレンジバク転(50分)※4	新年長～新3年	¥5,700
		15:30～16:50	N3 毎日体操4種目(80分)	新年中～新4年	¥6,290
4日	3/28(火)～31(金)	17:10～18:00	N4 体操4種目(50分)	新2年～新6年	¥3,930
		10:00～10:50	N5 体操4種目(50分)	新年少～新3年	¥7,140
		11:10～12:00	N6	新1年～新5年	
2日	3/28(火)・29(水)	13:00～13:50	N7 <b>NEW</b> 側転・倒立(50分)	新年長～新3年	¥3,930
			N8 <b>NEW</b> 鉄棒・跳び箱(50分)	新3年～新6年	
		14:10～15:00	N9 逆上がり(50分)	新年長～新6年	
4日	3/30(木)・31(金)	13:00～13:50	N10 トランポリン(50分)	新年長～新4年	¥4,710
		14:10～15:00	N11 <b>NEW</b> 走力アップ!(50分)	新2年～新中1	¥4,320
		15:20～16:10	N12 バク転(50分)	新2年～新中1	¥10,350
	N13 練習技を選べる! アクロバット(50分)※5	新3年～新中1			
2日	4/1(土)・4/2(日)	14:00～14:45	N14 はじめて体操(45分)※2	新2才児～新年少	¥3,540
		15:05～16:15	N15 毎日体操4種目(70分)	新年中～新6年	¥5,500
		16:35～17:35	N16 <b>NEW</b> なわとび基礎・側転(60分)	新年長～新4年	¥4,710
	N17 <b>NEW</b> なわとび基礎・逆上がり(60分)				

※2 2019.4.2～2021.4.1生まれの方 ※4 ブリッジで頭が上がる方 ※5 片手側転ができる方(側宙希望者)

★N2～N9、N11～N17コースは **YouTube**「限定ライブ配信」を行います。詳しくはこちら→



## 上桂校【上野橋南】

駐車場14台完備、9mのなが～いトランポリン、オリンピックでも使用している体操器具設置

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)
2日	3/23(木)・24(金)	11:10～12:00	K1 体操4種目(50分)	新年少～新1年	¥3,930
		13:10～14:30	K2 毎日体操4種目(80分)	新1年～新6年	¥6,290
		9:40～10:20	K3 はじめて体操(40分)※2	新2才児～新年少	¥5,720
4日	3/28(火)～31(金)	10:30～11:20	K4 体操4種目(50分)	新年少～新2年	¥7,140
		11:40～12:30	K5	新1年～新6年	
		13:30～14:20	K6 逆上がり(50分)	新年中～新6年	¥10,350
			K7 バク転(50分)	新2年～新中3	

※2 2019.4.2～2021.4.1生まれの方 ★外からレッスンの見学が可能です。(ライブ配信はございません。)



## 施設開放 開催 要予約

鉄棒・トランポリンなど体操器具を使って楽しく遊ぼう!

4/4(火)・5(水)・9(日)	4/1(土)
四条本校	上桂校

施設開放の詳細・お申込みはHPをご覧ください。(2/13ウェブ申込開始) ※現会員様はご参加いただけません。

★無料体験受付中★  
HPからウェブ申込みできます

## 洛西口校【阪急洛西口】

阪急洛西口駅から徒歩5分、横幅3m×長さ約9mのエアートランポリン設置

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)
2日	3/23(木)・24(金)	11:10～11:55	R1 はじめて体操(45分)※2	新2才児～新年少	¥3,730
		13:10～14:00	R2 体操4種目(50分)	新年少～新年長	¥4,150
		14:15～15:25	R3 毎日体操4種目(70分)	新1年～新6年	¥5,810
		15:40～16:40	R4 なわとび基礎(60分)	新年中～新6年	¥4,980
			R5 なわとび応用(60分)※3		
		17:00～18:00	R6 バク転(60分)	新年長～新4年	¥7,220
4日	3/28(火)・29(水)	19:00～20:00	R7 <b>NEW</b> 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)	新2年～新中3	¥5,580
		10:00～10:50	R8 体操4種目(50分)	新年少～新年長	¥7,540
		11:10～12:00	R9	新1年～新6年	
2日	3/29(水)・30(木)	13:00～14:00	R10 逆上がり(60分)	新年長～新6年	¥4,980
			R11 側転・倒立(60分)	新年長～新4年	
		13:00～13:50	R12 <b>NEW</b> 鉄棒応用(50分)※6	新年長～新6年	¥4,150
4日	3/29(水)～4/1(土)	13:00～13:40	R13 <b>NEW</b> トランポリン(40分)	新年少～新年長	¥3,650
		14:10～15:00	R14 アクロバットチャレンジ(50分)※7	新2年～新6年	¥10,930

※2 2019.4.2～2021.4.1生まれの方 ※3 連続前とびが10回できる方 ※6 逆上がりができる方

※7 走ってポップ側転・壁倒立が10秒できる方

★外からレッスンの見学が可能です。(ライブ配信はございません。)

## ★短期教室 参加者の声★

- あこがれのバク転めざして、一生懸命がんばっていました。まだ一人ではできないけれど、何度もチャレンジしている姿に感動しました。バク転 Oくん
- 家ではすぐに「なわとびできない～」とあきらめていましたが、お友達と一緒に楽しくがんばれて、連続とびもできました。なわとび Rちゃん

