

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年夏休み

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



6/12(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
- 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



体操たのしい♪

申込方法

- ①ウェブ申込 6/12(月)13:30~ 上記「2023夏短期」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・参加コース最終日から1ヶ月以内・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

0120-58-4401 四条本校 電話受付時間
平日10:00~12:15、13:15~19:45
075-255-4401 土曜日9:30~12:40、13:40~18:00



主催：株式会社ファイブM

後援：京都市教育委員会

≪ 開催日程 ≫

四条本校	7/25・26 27・28 29・30 8/2~4 8~11 22~24
西陣校	8/3・4 8~11
上桂校	7/25・26 8/1~4 7・8 21~24
洛西口校	7/29・30 8/7・8 8~11



★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 毎身体操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、毎身体操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	西・上・洛	基礎から練習し、側転・壁倒立の完成を目指します
逆上がり	四・上・洛	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
体育特訓 跳び箱・逆上がり・側転	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
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
足が速くなる かけっこ教室	西・洛	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・西・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
小学校受験対策	四	小学校受験に出題率の高い種目(基礎運動・跳び箱・鉄棒・マット・平均台・ボールつき・ボール投げ・なわとび)の「技術練習」を主とします。指導者の指示をよく聞き行動できるようにする「指示行動練習」も行います
親子で学ぶ正しい 姿勢コース	四	お子様の姿勢測定後に、改善トレーニングを実施します。保護者様にはご自宅でも取り組める改善体操をご紹介します。
体幹 柔軟測定&改善 トレーニングコース	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 夏休み短期体操教室 ≫

★コース毎のレッスン内容は前ページをご覧ください!

後援：京都市教育委員会

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	7/25(火)・26(水)	13:00～14:00	S1 なわとび基礎(60分)	年中～6年	¥5,070		
			S2 なわとび応用(60分)※1	年中～6年	¥5,070		
	7/27(木)・28(金)	13:00～14:20	S3 毎日体操4種目(80分)	年中～6年	¥6,760		
			7/29(土)・30(日)	10:00～10:45	S4 親子はじめて体操(45分)※2※4	1才児～2才児	¥3,800
					S5 はじめて体操(45分)※3※4	2才児～年少	¥3,800
			7/29(土)・30(日)	13:00～14:20	S6 毎日体操4種目(80分)	年少～4年	¥6,760
					S7 逆上がり(60分)	年中～5年	¥5,070
					S8 バク転(60分)	年長～4年	¥7,350
S24 【増設】 毎日体操4種目(80分)	年中～4年	¥6,760					
1日	7/29(土)	17:30～18:30	S9 NEW 親子で学ぶ正しい姿勢(60分)※4	2年～中3	¥2,790		
3日	8/2(水)～4(金)	13:00～14:10	S10 毎日体操4種目(70分)	年中～5年	¥8,470		
4日	8/8(火)～11(金・祝)	10:00～11:00	S11 体操4種目(60分)	1年～6年	¥9,220		
			S12 体操4種目(60分)	年少～年長	¥9,220		
		11:15～12:05	S13 体操4種目(50分)	年少～3年	¥7,680		
			S14 体育特訓 跳び箱・逆上がり・側転(60分)	年中～6年	¥9,220		
		13:30～14:40	11:15～12:15	S15 毎日体操4種目(70分)	1年～6年	¥10,750	
				S16 毎日体操4種目(70分)	年少～1年	¥10,750	
		14:55～15:45	S17 逆上がり(50分)	年中～5年	¥7,680		
			S18 バク転(50分)	年長～5年	¥11,130		
			S19 なわとび基礎(50分)	年中～6年	¥7,680		
			S20 なわとび応用(50分)※1	年中～6年	¥7,680		
S21 小学校受験対策(70分)	年長		¥15,050				
S22 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)	2年～中3		¥5,580				
2日	8/10(木)・11(金・祝)	16:00～17:00	S22 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)	2年～中3	¥5,580		
3日	8/22(火)～24(木)	13:00～14:10	S23 毎日体操4種目(70分)	年少～4年	¥8,470		

※1 連続前とびが10回できる方 ※2 2020.4.2～2022.4.1生まれの方

※3 2019.4.2～2021.4.1生まれの方 ※4 保護者付き添い必要コース

★S1～8、S10～21、S23・24コースは **YouTube**「限定ライブ配信」を行います。 詳細→



短期体操教室のお申込み・空き状況はこちら→



短期体操教室前に無料体験できます♪

※無料体験は、お1人様1回のみとなります。



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	8/3(木)・8/4(金)	13:00～14:00	N1 体操4種目(60分)	年少～1年	¥4,710		
			N2 はじめて体操(45分)※3※4	2才児～年少	¥3,540		
			N3 側転・倒立(45分)	年長～6年	¥3,540		
4日	8/8(火)～11(金・祝)	11:00～11:50	N4 体操4種目(50分)	年少～2年	¥7,140		
			N5 体操4種目(50分)	1年～6年	¥7,140		
			N6 NEW なわとび基礎(50分)	年中～5年	¥7,140		
		14:15～15:05	N7 トランポリン(50分)	年中～4年	¥8,570		
			N8 バク転(50分)	1年～6年	¥10,350		
			N9 NEW 足が速くなるかけっこ教室(50分)	年長～6年	¥7,850		
		15:20～16:10	12:05～12:55	16:25～17:15	N9 NEW 足が速くなるかけっこ教室(50分)	年長～6年	¥7,850

※3 2019.4.2～2021.4.1生まれの方 ※4 保護者付き添い必要コース

★N1～9 全コース **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	7/25(火)・26(水)	10:00～10:45	K1 はじめて体操(45分)※3※4	2才児～年少	¥3,540
			K2 体操4種目(50分)	年少～1年	¥3,930
		11:00～11:50	K3 体操4種目(50分)	年少～1年	¥3,930
			K4 側転・倒立(50分)	年中～4年	¥3,930
4日	8/1(火)～4(金)	13:10～14:00	K5 体操4種目(50分)	年中～6年	¥7,140
			K6 体操4種目(50分)	1年～6年	¥3,930
2日	8/7(月)・8(火)	13:10～14:00	K7 逆上がり(50分)	年中～6年	¥3,930
			K8 バク転(50分)	2年～中3	¥5,700
4日	8/21(月)～24(木)	13:10～14:00	K9 体操4種目(50分)	年中～6年	¥7,140

※3 2019.4.2～2021.4.1生まれの方 ※4 保護者付き添い必要コース

★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。)

洛西口校【阪急洛西口】 阪急洛西口駅から徒歩5分、9mのなが～い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	7/29(土)・30(日)	10:00～11:00	R1 体操4種目(60分)	年少～年長	¥4,980		
			R2 体操4種目(60分)	1年～6年	¥4,980		
		13:30～14:30	R3 逆上がり(60分)	年中～3年	¥4,980		
			R4 側転・倒立(60分)	年長～4年	¥4,980		
		14:45～15:45	R5 なわとび基礎(60分)	年中～6年	¥4,980		
			R6 なわとび応用(60分)※1	年中～6年	¥4,980		
4日	8/7(月)・8(火)	17:15～18:15	R7 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)	2年～中3	¥5,580		
			8/8(火)・9(水)	10:10～10:55	R8 はじめて体操(45分)※3※4	2才児～年少	¥3,730
					R9 トランポリン(50分)	年少～年長	¥4,560
4日	8/8(火)～11(金・祝)	11:15～12:05	R10 体操4種目(50分)	年少～年長	¥7,540		
			R11 体操4種目(50分)	1年～6年	¥7,540		
		13:10～14:00	14:15～15:15	R12 バク転(60分)	1年～6年	¥7,220	
				R13 NEW 足が速くなるかけっこ教室(60分)	年長～5年	¥5,480	

※1 連続前とびが10回できる方 ※3 2019.4.2～2021.4.1生まれの方 ※4 保護者付き添い必要コース

★外からレッスンの見学が可能です。

★R1～6、R8～13コースは **YouTube**「限定ライブ配信」を行います。 詳しくはこちら→

