

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年度
冬休み

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



11/13(月)13:30~
ウェブ申込 開始



参加特典 入会金5,500円⇒半額

※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。体操4種目 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 11/13(月)13:30~ 上記「2023冬短期」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550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・期限有・1回のみ)
※レッスンフロアには参加者のみ入室いただけます。(保護者様入室不可、一部コース除く)



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 2023/12/23(土)~26(火)、2024/1/7(日)・8(月・祝)
- 西陣校 2023/12/24(日)~27(水)
- 上桂校 2023/12/23(土)~26(火)
- 洛西口校 2023/12/24(日)~27(水)



★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)
親子はじめて体操	四条本校	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。
はじめて体操	四・西・上	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。
逆上がり	四・西・上・洛	はじめてでも安心です。基礎から練習して逆上がりの完成を目指します。
バク転	四・西・上・洛	バク転に挑戦するコースです、専門の指導者による補助で初心者でも安心です。
側転・倒立	西陣校	基礎から練習し、側転・壁倒立の完成を目指します。
トランポリン	西陣校	大型トランポリン・ミニトランポリンを使用して色々なジャンプに挑戦します。体幹の強化、バランス感覚も養えます。
なが〜い! トランポリン	上桂校	9mの長いトランポリンを使用して個々のレベルに合わせた技にチャレンジします。体幹の強化、バランス感覚も養えます。
エアートランポリン	洛西口校	約9mのエアートランポリンを使用して色々なジャンプに挑戦します。体幹の強化、バランス感覚も養えます。
なわとび基礎	四・西・上・洛	前とびの縄の回し方・とびタイミングを基礎から練習します。はじめてチャレンジする方や、小学校受験対策にもおすすめです。
なわとび応用	四・西・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。
ポールつき・投げ基礎	四条本校	ポールのつき方・投げ方・取り方を練習します。小学校受験対策にもおすすめです。
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。
姿勢・体幹・柔軟測定& 改善トレーニング	四条本校	身体能力レベルがわかるコースです。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日目に測定結果の返却と改善トレーニングを行います。
親子で学ぶ正しい姿勢 〈猫背改善〉	洛西口校	専門機器でお子様の姿勢を測定します。猫背の原因・種類・改善のための体操を紹介します。

≪ 2023年 冬休み短期体操教室 ≫

★コース毎のレッスン内容は前ページをご覧ください

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	12/23(土)・24(日)	10:00～10:45	S1 親子はじめて体操(45分)※1※2	1才～2才児	¥3,800
4日	12/23(土)～26(火)	10:00～10:50	S2 体操4種目(50分)	年中～5年	¥7,680
3日	12/23(土)～25(月)	11:05～12:15	S3 毎日体操4種目(70分)	年少～1年	¥8,470
4日	12/23(土)～26(火)	11:05～12:25	S4 毎日体操4種目(80分)	1年～6年	¥12,290
		13:40～14:30	S5 体操4種目(50分)	3才～年中	¥7,680
			S6 バク転(50分)	年長～4年	¥11,130
			S7 逆上がり(50分)	年中～4年	¥7,680
			S8 なわとび基礎(50分)	年中～6年	¥7,680
14:45～15:35	S9 なわとび応用(50分)※3	年中～6年	¥7,680		
2日	12/25(月)・26(火)	10:00～10:45	S10 はじめて体操(45分)※2※4	2才児～年少	¥3,800
1日	12/26(火)	11:00～12:00	S11 NEW ボールつき・投げ基礎(60分)	年中～4年	¥2,650
2日	12/26(火)・27(水)	16:00～17:00	S12 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)※2	2年～中3	¥5,580
	2024/1/7(日)・8(月・祝)	12:40～14:00	S13 毎日体操4種目(80分)	年少～4年	¥6,760

※1 2020.4.2～2022.4.1生まれの方と2022.4.2生まれ以降の歩ける1才の方

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

★S1～S11、S13コースは YouTube 「限定ライブ配信」を行います。



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)
4日	12/24(日)～27(水)	10:00～10:45	N1 はじめて体操(45分)※2※4	2才児～年少	¥6,430
		11:00～12:00	N2 毎日体操4種目(60分)	1年～6年	¥8,570
		13:10～14:10	N3 毎日体操4種目(60分)	年少～5年	¥8,570
		14:25～15:15	N4 なわとび基礎(50分)	年中～6年	¥7,140
			N5 なわとび応用(50分)※3	年中～6年	¥7,140
15:30～16:20	N6 バク転(50分)	2年～6年	¥10,350		
2日	12/24(日)・25(月)	15:30～16:20	N7 側転・倒立(50分)	年中～5年	¥3,930
		16:35～17:25	N8 トランポリン(50分)	年中～4年	¥4,710
	12/26(火)・27(水)	15:30～16:20	N9 逆上がり(50分)	年中～4年	¥3,930
		16:35～17:25	N10 足が速くなるかけっこ教室(50分)	年長～6年	¥4,320

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

★N1～10 全コース YouTube 「限定ライブ配信」を行います。

短期体操教室の

お申込み・空き状況の確認

はこちら→



無料体験 受付中

四条本校 上桂校
西陣校 洛西口校

短期体操教室前に
無料体験できます
お申込みはこちら→

※無料体験は、お1人様1回のみとなります



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	12/23(土)・24(日)	10:00～10:45	K1 はじめて体操(45分)※2※4	2才児～年少	¥3,540	
4日	12/23(土)～26(火)	11:00～11:50	K2 体操4種目(50分)	年少～1年	¥7,140	
		12:10～13:00	K3 体操4種目(50分)	年長～6年	¥7,140	
2日	12/23(土)・24(日)	14:00～14:50	K4 バク転(50分)	1年～中3	¥5,700	
			K5 逆上がり(50分)	年中～4年	¥3,930	
		12/25(月)・26(火)	10:00～10:50	K6 逆上がり(50分)	年中～4年	¥3,930
			14:00～14:50	K7 なが～い! トランポリン(50分)	年中～4年	¥4,710
				K8 体操4種目(50分)	年少～2年	¥3,930
		K9 なわとび基礎(50分)	年中～6年	¥3,930		

※2 保護者付き添い必要コース ※4 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。)



洛西口校【阪急洛西口】 阪急洛西口駅から徒歩5分、約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)
4日	12/24(日)～27(水)	10:00～10:50	R1 体操4種目(50分)	年少～年長	¥7,540
		11:10～12:00	R2 体操4種目(50分)	年長～6年	¥7,540
2日	12/24(日)・25(月)	13:10～14:10	R3 逆上がり(60分)	年中～3年	¥4,980
		13:10～14:00	R4 エアートランポリン(50分)	年少～年長	¥4,770
		14:30～15:30	R5 バク転(60分)	1年～6年	¥7,220
1日	12/25(月)	17:00～18:30	R6 NEW 親子で学ぶ正しい姿勢<猫背改善>(90分)※2	2年～中3	¥4,190
2日	12/26(火)・27(水)	13:10～14:10	R7 なわとび基礎(60分)	年中～6年	¥4,980
			R8 なわとび応用(60分)※3	年中～6年	¥4,980
		14:30～15:30	R9 足が速くなるかけっこ教室(60分)	年長～5年	¥5,480

※2 保護者付き添い必要コース ※3 連続前とびが10回くらいできる方

★外からレッスンの見学が可能です。

★R1～5、R7～9コースは YouTube 「限定ライブ配信」を行います。

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!

11/5(日)・12/17(日)

四条本校

1才～年少のお子様対象の施設開放を開催いたします♪
詳細・お申込みはこちら↓

