

創業53年の実績

お客様満足度97%以上! 初日申込200件超! 人気の体操教室!

2025年度
冬休み

短期体操教室



主催: 株式会社ファイブM

後援: 京都市教育委員会



《日程》 2025年12/24(水)~27(土)、2026年1/5(月)・6(火)



5~8人の
少人数指導

11/17(月)13:30申込開始

開催校・日時・コース・
レッスン内容等の詳細は
次ページをご覧ください

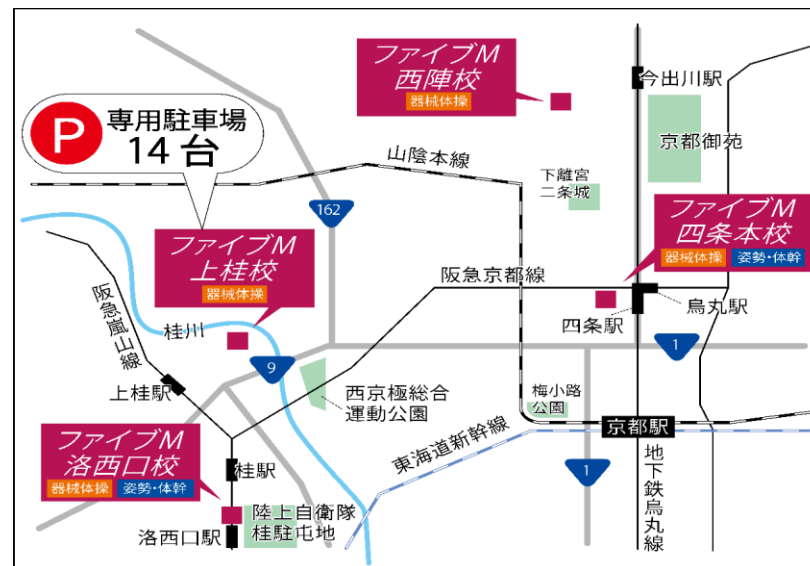
人気のコースは、すぐに
キャンセル待ちとなります。
お早めにお申込みください。

詳細・お申込み
はこちら↓



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



はじめて参加される方でも安心です!

レベルに合わせた少人数制指導、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。

★ 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 年中 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 2年 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 4年 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
一緒だと楽しくがんばれて、連続とびもできました。なわとび 年長 Rちゃん



体操たのしい♪

申込
方法

①2025/11/17(月)13:30申込開始

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。申込後、お支払い前にキャンセルされる場合も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。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)

その他レッスンのご案内

対象:1才~年中

施設開放

一般:無料
会員:¥550
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♪

12/14(日)
四条本校

12/27(土)
上桂校

12/19(金)
西陣校・洛西口校

11/17(月)
18:30申込開始

詳細・お申込み
はこちら→



対象:年長~大人

お悩み改善
プライベート

有料
要予約

猫背・よくこける等、姿勢・運動
時の悩みをご相談ください!

期間:12/16(火)~27(土)

四条本校

12/2(火)13:00申込開始

姿勢測定などでお身体の状態を
チェック、お悩み改善のための
「筋トレ・ストレッチ・動き方のコツ」
をご提案します。

詳細・お申込み
はこちら→



対象:大人(20~80代)

腰痛・ひざ痛
運動不足解消

無料体験
要予約

腰痛・ひざ痛改善コース、
筋トレ・ストレッチコース等
多数あります。パバママ、
シニアの方におすすめです♪
(四条本校・洛西口校のみ)



運動が苦手でも大丈夫

詳細・お申込み
はこちら↓



ファイブM 検索

075-255-4401

お問い合わせ・体験予約はこちら

総合受付:四条本校 電話受付時間
平日 10:00~12:15、13:15~19:45
土曜日9:30~12:40、13:40~18:00



明日の元氣と幸せを

ファイブM

≪ 2025年冬休み短期体操教室 コース案内 ≫



四条本校【四条烏丸】

地下鉄「四条」・阪急「烏丸」から徒歩5分、レッスンフロアは、3階・5階の「2フロア」

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)
2日	12/24(水)・25(木)	10:00~10:45	S1 親子はじめて体操(45分)※1※3	1才児~2才児	¥3,800
4日	12/24(水)~27(土)	10:00~10:50	S2 体操4種目(50分)	年少~3年	¥7,680
		11:05~11:55	S3 受検 なわとび基礎(50分)	年中~6年	¥8,830
		11:05~11:55	S4 なわとび応用(50分)※4	年中~6年	¥8,830
		13:20~14:10	S5 体育攻略「逆上がり」(50分)	年中~4年	¥7,680
2日	12/24(水)・25(木)	13:20~14:20	S6 体育攻略「側転」×「倒立」(60分)	年中~6年	¥5,070
4日	12/24(水)~27(土)	13:20~14:20	S7 受検 ボールつき・投げ基礎(60分)	年中~4年	¥6,080
		14:35~15:45	S8 毎日体操4種目(70分)	年少~2年	¥10,750
		14:35~15:45	S9 毎日体操4種目(70分)	1年~6年	¥10,750
		16:00~16:50	S10 体操4種目(50分)	年少~年長	¥7,680
2日	12/24(水)・25(木)	16:00~16:50	S11 バク転(50分)※5	年長~4年	¥11,130
		16:00~17:00	S12 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)※3	2年~中3	¥5,580
		10:00~10:45	S13 はじめて体操(45分)※2※3	2才児~年少	¥3,800
		13:20~14:20	S14 運動能力向上「体幹トレ」×「鉄棒・マット運動」(60分)	年長~6年	¥5,070
2日	12/26(金)・27(土)	13:20~14:20	S15 NEW 体育攻略「開脚跳び」(60分)	年中~4年	¥5,070
		2026/1/5(月)・6(火)	S16 毎日体操4種目(80分)	年少~4年	¥6,760

※1 2022.4.2~2024.4.1生まれの方 ※2 2021.4.2~2023.4.1生まれの方 ※3 保護者付き添い必要コース

※4 連続前とびが10回くらいできる方 ※5 プリッジが10秒以上できる方

★S1~S11、S13~S16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)
2日	12/24(水)・25(木)	10:15~11:00	N1 はじめて体操(45分)※2※3	2才児~年少	¥3,540
4日	12/24(水)~27(土)	11:15~12:05	N2 体操4種目(50分)	年少~4年	¥7,140
		12:20~13:10	N3 体育攻略「逆上がり」(50分)	年中~5年	¥7,140
2日	12/24(水)・25(木)	12:20~13:10	N4 トランポリン(50分)	年少~3年	¥4,710
4日	12/24(水)~27(土)	14:15~15:25	N5 毎日体操4種目(70分)	1年~6年	¥10,000
		15:40~16:30	N6 受検 なわとび基礎(50分)	年長~6年	¥7,850
		15:40~16:30	N7 なわとび応用(50分)※4	年長~6年	¥7,850
		16:45~17:35	N8 バク転(50分)	1年~6年	¥10,350
2日	12/26(金)・27(土)	10:00~11:00	N9 足が速くなるかけっこ教室(60分)	1年~6年	¥5,650
		12:20~13:10	N10 体育攻略「側転」×「倒立」(50分)	年中~4年	¥3,930
2日	2026/1/5(月)・6(火)	13:15~14:15	N11 体操4種目(60分)	年少~4年	¥4,710

※2 2021.4.2~2023.4.1生まれの方 ※3 保護者付き添い必要コース ※4 連続前とびが10回くらいできる方

★全コース YouTube 「限定ライブ配信」を行います。

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	12/24(水)・25(木)	10:30~11:15	K1 はじめて体操(45分)※2※3	2才児~年少	¥3,540
4日	12/24(水)~27(土)	11:30~12:20	K2 体操4種目(50分)	年少~3年	¥7,140
		13:30~14:40	K3 毎日体操4種目(70分)	1年~6年	¥10,000
		14:55~15:45	K4 体育攻略「逆上がり」(50分)	年中~5年	¥7,140
		14:55~15:45	K5 バク転(50分)	1年~中2	¥10,350
2日	2026/1/5(月)・6(火)	13:20~14:20	K6 体操4種目(60分)	年少~3年	¥4,710

※2 2021.4.2~2023.4.1生まれの方 ※3 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。★全コース YouTube 「限定ライブ配信」を行います。

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)
2日	12/24(水)・25(木)	10:15~11:00	R1 はじめて体操(45分)※2※3	2才児~年少	¥3,730
4日	12/24(水)~27(土)	11:15~12:05	R2 体操4種目(50分)	年少~1年	¥7,540
		13:30~14:20	R3 体操4種目(50分)	1年~6年	¥7,540
2日	12/24(水)・25(木)	14:35~15:35	R4 受検 なわとび基礎(60分)	年中~6年	¥5,720
		14:35~15:35	R5 なわとび応用(60分)※4	年中~6年	¥5,720
4日	12/24(水)~27(土)	15:50~16:50	R6 足が速くなるかけっこ教室(60分)	年長~6年	¥9,950
2日	12/26(金)・27(土)	10:00~11:00	R7 体育攻略「逆上がり」(60分)	年中~3年	¥4,980
		10:00~11:00	R8 体育攻略「開脚跳び」×「側転」(60分)	年長~4年	¥4,980
		14:35~15:35	R9 バク転(60分)	1年~中3	¥7,220

※2 2021.4.2~2023.4.1生まれの方 ※3 保護者付き添い必要コース ※4 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。★全コース YouTube 「限定ライブ配信」を行います。



≪ 各コース 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2~3種目、毎日体操4種目1日4種目)
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。はじめての習い事におすすめです。※保護者の付き添いが必要です
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。はじめての習い事におすすめです。※保護者の付き添いが必要です
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はじめてチャレンジする方でも安心です。
体育攻略「逆上がり」	四・西・上・洛	基礎から練習し「逆上がり」の完成を目指します。初心者 苦手なお子様におすすめです。
体育攻略「開脚跳び」	四	基礎から練習し「開脚跳び」の完成を目指します。初心者 苦手なお子様におすすめです。
体育攻略「側転」×「倒立」	四・西	基礎から練習し「側転・壁倒立」の完成を目指します。初心者 苦手なお子様におすすめです。
体育攻略「開脚跳び」×「側転」	洛	基礎から練習し「開脚跳び・側転」の完成を目指します。初心者 苦手なお子様におすすめです。
運動能力向上「体幹トレ」×「鉄棒・マット運動」	四	「体幹トレーニング」と「鉄棒・マット運動の基本技」を練習するコースです。体幹力アップ、運動能力の向上を目指します。運動不足解消や初心者のお子様におすすめです。
トランポリン	西	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。
受検 なわとび基礎	四・西・洛	前とびの縄の回し方とぶ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。
受検 ボールつき・投げ基礎	四・洛	ボールのつき方・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	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。※保護者の付き添いが必要です

南草津校【JR南草津】

南草津校の
日時・コース等の
詳細はこちら↓

(後援:草津市・大津市教育委員会)



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

南草津校

随時、無料体験受付中です!
ホームページよりお申込みください

※無料体験は、お1人様1回のみとなります。

主催:株式会社ファイブM 後援:京都市教育委員会