

2026年度
春休み

短期体操教室

《日程》 2026年 3/25(水)～28(土)、4/1(水)～4(土)



2/16(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。

参加特典 入会金5,500円⇒半額

※初回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くださるので、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～」とあきらめしていましたが、お友達と一緒に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♪

①2026年2月16日(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

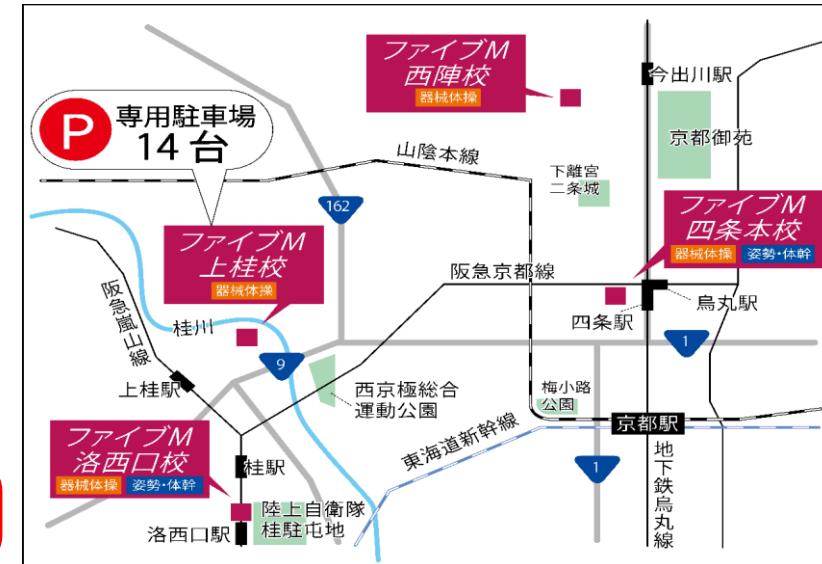
※各コース1週間前の12:00以降のキャンセルによる受講料の返金はできません。予めご了承ください。
※申込完了後(各コース1週間前の12:00迄)にキャンセルされる場合は、手数料550円(税込)を引いた金額
を返金させていただきます。

※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)



主催：株式会社ファイブM

後援：京都市教育委員会



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♪

3/20(金・祝)
西陣校・上桂校・洛西口校・南草津校

3/22(日)
四条本校

2/16(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・運動時のお悩みをご相談ください！

期間:3/25(水)～4/4(土)

四条本校

3/11(水)13:00申込開始

姿勢測定など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。パパママ、
シニアの方におすすめです♪
(四条本校・洛西口校のみ)



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



明日の元気と幸せを
ファイブM



« 2026年春休み短期体操教室 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)
3日	3/25(水)~27(金)	10:00~10:50	S1 体操4種目(50分)	新年少~新1年	¥8,160
		10:00~10:50	S2 体操4種目(50分)	新1年~新6年	¥8,160
		11:05~12:15	S3 毎日体操4種目(70分)	新年中~新2年	¥8,990
		11:05~12:15	S4 毎日体操4種目(70分)	新2年~新6年	¥8,990
		13:30~14:20	S5 受験 なわとび基礎(50分)	新年中~新6年	¥7,390
		13:30~14:40	S6 毎日体操4種目(70分)	新年中~新4年	¥8,990
		14:35~15:35	S7 受験 ボールつき・投げ基礎(60分)	新年中~新4年	¥8,860
		14:55~15:55	S8 バク転(60分)※1	新年長~新4年	¥11,180
		14:55~15:55	S9 体育攻略「逆上がり」(60分)	新年中~新4年	¥7,710
		11:00~11:45	S12 はじめて体操(45分)※3※4	新2才児~新2才児	¥4,040
2日	4/1(水)・2(木)	10:00~10:45	S10 親子はじめて体操(45分)※2※4	新1才児~新2才児	¥4,040
4日	4/1(水)~4(土)	10:00~10:50	S11 体操4種目(50分)	新年少~新1年	¥8,160
2日	4/1(水)・2(木)	11:00~11:45	S12 はじめて体操(45分)※3※4	新2才児~新年少	¥4,040
4日	4/1(水)~4(土)	11:05~11:55	S13 体操4種目(50分)	新年1年~新6年	¥8,160
		13:30~14:40	S14 毎日体操4種目(70分)	新年中~新2年	¥11,420
		13:30~14:40	S15 毎日体操4種目(70分)	新2年~新6年	¥11,420
		14:55~15:45	S16 受験 なわとび基礎(50分)	新年中~新6年	¥9,380
		14:55~15:45	S17 なわとび応用(50分)※5	新年中~新6年	¥9,380
		14:55~15:45	S18 バク転(50分)※1	新年長~新4年	¥11,830
		14:55~15:45	S19 体育攻略「逆上がり」(50分)	新年中~新4年	¥8,160
		16:00~17:00	S20 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トーニング(60分)※4	新2年~新中3	¥5,580
2日	4/1(水)・2(木)	16:00~17:20	S21 受験 小学校受験・入学準備サーキット(80分)	新年長~新1年	¥8,610
4/3(金)・4(土)	4/3(金)・4(土)	10:00~11:00	S22 運動能力向上「体幹トレ」×「鉄棒・マット運動」(60分)	新年長~新6年	¥5,380
		11:15~12:15	S23 足が速くなるかけっこ教室(60分)	新年長~新5年	¥6,460

*1 ブリッジが10秒以上できる方 *2 2023.4.2~2025.4.1生まれの方 *3 2022.4.2~2024.4.1生まれの方

*4 保護者付き添い必要コース *5 連続前とびが10回くらいできる方

★S1~S19、S21~S23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	3/25(水)・26(木)	10:00~10:45	N1 はじめて体操(45分)※3※4	新2才児~新年少	¥3,800
		11:05~11:55	N2 体操4種目(50分)	新年少~新5年	¥7,680
		12:10~13:10	N3 体育攻略「側転」×「倒立」(60分)	新年長~新5年	¥5,070
		12:10~13:10	N4 トランポリン(60分)	新年中~新4年	¥6,080
		14:10~15:20	N5 毎日体操4種目(70分)	新年1年~新6年	¥10,750
		12:10~13:10	N6 足が速くなるかけっこ教室(60分)	新年1年~新6年	¥6,080
		10:00~10:50	N7 体操4種目(50分)	新年少~新3年	¥7,680
		11:05~11:55	N8 バク転(50分)※1	新1年~新6年	¥11,130
		11:05~11:55	N9 体育攻略「逆上がり」(50分)	新年中~新4年	¥7,680
		12:10~13:10	N10 NEW 運動能力向上「体幹トレ」×「鉄棒・マット運動」(60分)	新年長~新6年	¥5,070
2日	4/1(水)・2(木)	14:10~15:00	N11 体操4種目(50分)	新年長~新6年	¥7,680
4日	4/1(水)~4(土)	15:15~16:05	N12 受験 なわとび基礎(50分)	新年長~新6年	¥8,830
2日	4/3(金)・4(土)	15:15~16:05	N13 なわとび応用(50分)※5	新年長~新6年	¥8,830
2日	4/3(金)・4(土)	12:10~13:10	N14 体育攻略「開脚跳び」(60分)	新年長~新4年	¥5,070

*1 ブリッジが10秒以上できる方 *3 2022.4.2~2024.4.1生まれの方 *4 保護者付き添い必要コース

*5 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	3/25(水)・26(木)	9:45~10:30	K1 はじめて体操(45分)※3※4	新2才児~新年少	¥3,800
		10:40~11:30	K2 体操4種目(50分)	新年中~新4年	¥7,680
		12:40~13:40	K3 バク転(60分)※1	新2年~新中3	¥7,350
		12:40~13:40	K4 体育攻略「逆上がり」(60分)	新年中~新4年	¥5,070
		9:30~10:20	K5 体操4種目(50分)	新年少~新1年	¥7,680
		10:35~11:45	K6 毎日体操4種目(70分)	新年1年~新6年	¥10,750
		12:00~13:00	K7 体育攻略「側転」×「倒立」(60分)	新年長~新4年	¥5,070
		12:00~13:00	K8 受験 なわとび基礎(60分)	新年中~新6年	¥5,830
		12:00~13:00	K9 なわとび応用(60分)※5	新年中~新6年	¥5,830
		12:00~13:00	K10 トランポリン(60分)	新2年~新6年	¥6,080
2日	4/1(水)・2(木)	12:00~13:00	K8 受験 なわとび基礎(60分)	新年中~新6年	¥5,830
		12:00~13:00	K9 なわとび応用(60分)※5	新年中~新6年	¥5,830

*1 ブリッジが10秒以上できる方 *3 2022.4.2~2024.4.1生まれの方 *4 保護者付き添い必要コース

*5 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。

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	3/25(水)・26(木)	10:15~11:00	R1 はじめて体操(45分)※3※4	新2才児~新年少	¥3,800
		11:15~12:15	R2 体育攻略「逆上がり」(60分)	新年中~新3年	¥5,070
		11:15~12:15	R3 体育攻略「開脚跳び」(60分)	新年長~新4年	¥5,070
		13:30~14:20	R4 体操4種目(50分)	新年少~新1年	¥7,680
		14:35~15:25	R5 バク転(50分)※1	新年1年~新中3	¥11,130
		10:10~11:00	R7 体操4種目(50分)	新年少~新1年	¥7,680
		11:15~12:25	R8 毎日体操4種目(70分)	新年1年~新6年	¥10,750
		13:30~14:20	R9 体育攻略「側転」×「倒立」(50分)	新年長~新4年	¥7,680
		14:35~15:25	R10 体育攻略「逆上がり」(50分)	新年中~新3年	¥7,680
		14:35~15:25	R11 受験 なわとび基礎(50分)	新年長~新6年	¥8,830
4日	4/1(水)~4(土)	14:35~15:25	R12 なわとび応用(50分)※5	新年長~新6年	¥8,830

*1 ブリッジが10秒以上できる方 *3 2022.4.2~2024.4.1生まれの方 *4 保護者付き添い必要コース

*5 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できます。★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	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)
毎日体操4種目	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
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」	西・洛	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」	西・上・洛	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。
運動能力向上「体幹トレ」×「鉄棒・マット運動」	四・西	「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・上	大型トランポリン・エアートランポリン(西)・タンブリングトランポリン(上)等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。
受験 なわとび基礎	四・西・上・洛	前とびの繩の回し方・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・上・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。小学校受験対策にもおすすめです。
受験 ボールつき・投げ基礎	四	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	四・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。
受験 小学校受験・入学準備サーキット	四	指示行動練習(よく聞く→理解する→運動する)を行いますので、小学校受験・入学準備におすすめです。前転・後転・側転・開脚跳び・足抜き廻し・逆上がり・なわとび・ボール等を取り入れたサーキット運動を行います。
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