

創業54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！

2026年度
春休み

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》 2026年 3/25(水)～28(土)、4/1(水)～4(土)



5～8人の
少人数指導

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

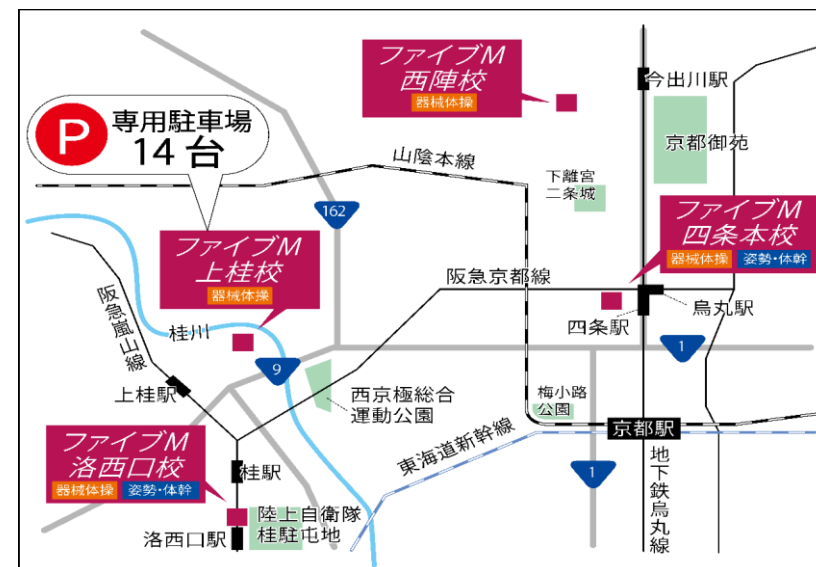
人気のコースは、すぐに
キャンセル待ちとなります。
お早めにお申込みください。

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

- 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)

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)
4日	3/25(水)～28(土)	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
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
		11:05～11:55	S13 体操4種目(50分)	新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
	4/1(水)・2(木)	16:00～17:00	S20 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)※4	新2年～新中3	¥5,580
		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
2日	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
4日	3/25(水)～28(土)	11:05～11:55	N2 体操4種目(50分)	新年少～新3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
4日	3/25(水)～28(土)	14:10～15:20	N5 毎日体操4種目(70分)	新1年～新6年	¥10,750
2日	3/27(金)・28(土)	12:10～13:10	N6 足が速くなるかけっこ教室(60分)	新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
2日	4/1(水)・2(木)	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
		14:10～15:00	N11 体操4種目(50分)	新年長～新6年	¥7,680
		15:15～16:05	N12 受験 なわとび基礎(50分)	新年長～新6年	¥8,830
		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
4日	3/25(水)～28(土)	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
2日	3/25(水)・26(木)	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
4日	4/1(水)～4(土)	10:35～11:45	K6 毎日体操4種目(70分)	新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
2日	4/3(金)・4(土)	12:00～13:00	K10 トランポリン(60分)	新2年～新6年	¥6,080

※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	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 体操4種目(50分)	新1年～新6年	¥7,680
		15:40～16:30	R6 バク転(50分)※1	新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
		13:30～14:20	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
		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・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・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)・タンプ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	前とびの縄の回し方・ぶつ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。
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・足抜き跳し・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