

2020年【期間限定】
4/6(月)～5/24(日)

申込期間：3/25(水)14:00～5/9(土)
※5月のレッスンは4/25より予約いただけます
申込方法：各校直接・電話受付

通常レッスンを3回試せる

チャレンジ体操コース

受講料：四条本校 6,040円(税込) 西陣校 5,830円(税込) 上桂校

★月曜～日曜の好きな時間を選んでレッスン受けられます★

こんな方におススメ!

- ✓ 新しい習い事を探している
- ✓ 運動・体操が苦手
- ✓ 習い事を続けられるか不安

チャレンジコースを受講したら

- ✓ 毎週のレッスンの流れが分かる
- ✓ 運動・体操の楽しさが分かる
- ✓ 苦手に挑戦する気持ちが育つ



こどもチーフ
長岡 貴子
指導歴 24年

お子様のレベルに合わせた指導で健やかな心と身体を育みます

鉄棒・跳び箱・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。お子様のレベルに合わせた、少人数指導で強い「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、逆上がりからバク転まで、安心してお任せください。



1 1才～3才・幼児・小学生の時期に体操は必要!

神経系は0～5才までに80%の成長を遂げ、12才までにほぼ100%になります。この時期に体操することで、あらゆるスポーツの基礎が養われ、知的能力も成長し、お子様の可能性が広がります。

2 プラス思考(ほめる)で自信とやる気を育てる!

運動に苦手意識を持っていたり、自信がない子ども達も、練習していくうちに技ができて、その積み重ねでどんどんやる気と意欲が高まります。



3 レベル別・少人数制指導で上達が早い!

レベル別5～8人の少人数グループでレッスンを行っています。運動が苦手なお子様から、バク転等難しい技に挑戦したいお子様まで幅広く対応しています。『礼儀やあいさつ』『集団生活のルール』なども学んで頂けるよう指導しております。



入会特典 チャレンジ体操コース最終受講日より、1ヶ月以内に入会すると **入会金0円**

短期体操教室 参加者特典
チャレンジ体操コース

姿勢測定が ¥1,650 (税込)
5/24(日)まで (通常時一般料金 ¥3,300)

4方向からの写真撮影および足圧測定で、おさまの姿勢の歪みを数値と写真で評価。測定結果は改善アドバイスと共に紙面で約渡します。

測定時間：約20分 予約制
場所：ファイブM四条本校6階

短期体操教室・チャレンジ体操コースをお申込み頂いた時点で、姿勢測定のご予約は可能です。ご希望の日時をお問い合わせください▶▶▶

姿勢測定で歪みを徹底解剖

姿勢評価

- 首・肩の傾き
- 猫背
- 側湾
- X脚・O脚
- 骨盤前傾・後傾
- 偏平足

足圧分析 ひずみイメージ

四条本校 レッスンタイム

2020年4月～

	月		火		水		木		金		土		日		
	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	
10:10			1・2才				1・2才		1・2才		年少～年長	1年～6年	1年～6年		9:40
11:00			2・3才				2・3才		2・3才		年少～年長	1年～6年	1年～6年		10:30
11:10											年少～年長	1年～6年	1年～6年		10:40
12:00											年少～年長	1年～6年	1年～6年		11:30
12:30											年少～年長	1年～6年	1年～6年		11:40
12:30													1年～6年		12:30
															12:40
															1:30
											年少～年長	1年～6年			2:10
2:40				年少～年長		年少～年長					年少～年長	1年～6年			3:00
3:30											年少～年長	1年～6年			3:10
3:40	2・3才	年少～2年		年少～2年	2・3才	年少～2年	2・3才	年少～2年		年少～2年					4:00
4:30	年少～年長	1年～6年	年少～年長	1年～6年	年少～年長	1年～6年	年少～年長	1年～6年	年少～年長	1年～6年					4:10
4:40													1年～6年		5:00
5:30															5:10
5:40	年少～年長	1年～6年	年少～年長	1年～6年		1年～6年	年少～年長	1年～6年	年少～年長	1年～6年					6:00
6:30		1年～6年													
6:40															
7:30															7:30

西陣校

	月	火	水	木	金	土	
						年少～年長	10:10
						年少～6年	11:00
						1年～6年	11:10
							12:00
							12:10
							1:00
2:40							2:30
3:30		23才	年少～年長	23才			2:40
3:40	年少～年長	年少～年長	年少～2年	年少～年長	年少～年長		3:30
4:30						年少～年長	3:40
4:40	年少～6年	年少～2年	年少～6年	年中～6年	年中～6年	年少～6年	4:30
5:30						1年～6年	4:40
5:40		1年～6年		1年～6年	1年～6年		5:30
6:30						中学生	5:40
6:40		1年～6年					6:30
7:30							

上桂校

	月	火	水	木	金	土	
						年少～年長	9:40
						年中～4年	10:30
						1年～6年	10:40
							11:30
							11:40
							12:30
2:40							2:30
3:30		23才	年少～年長	23才			2:40
3:40	年少～2年	年少～2年	年少～2年	年少～2年	年少～2年		3:30
4:30							3:40
4:40	1年～6年	1年～6年	1年～6年	1年～6年	1年～6年		4:30
5:30							5:40
5:40	1年～6年				1年～6年		5:30
6:30							5:40

※ご新規様はチャレンジ参加前に無料体験が出来ます。参加後の無料体験は出来ませんので、ご了承下さい。定員の為入会できないクラスもございます。体験・チャレンジは先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

明日の元氣と幸せを
お問い合わせ
お申込み
ファイブM

四条本校：京都市下京区四条烏丸西入る南側 月鐘町55 四条1ビル3～6階
西陣校：京都市上京区大宮一条上る石薬師町684 [電話]075-417-5222
上桂校：京都市西京区桂上野東町103 [電話]075-925-9616

詳しくは ファイブM 検索

0120-58-4401 075-255-4401