

創業49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!

2021年冬休み

# 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。

短期教室各コースのレッスン内容は次ページをご覧ください!

5~8人の少人数指導



## 11/15(月)13:30~ウェブ申込開始



### 参加特典 入会金5,500円⇒0円

※大人入会金11,000⇒0円  
※短期最終日より1ヶ月以内に入会手続きが必要

### ★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。体育特訓 Nちゃん



体操たのしい♪

### ★新型コロナウイルス感染防止対策★

- ◆スタッフの体調管理の徹底・マスクの着用 ◆入室時の検温・アルコール消毒
- ◆保護者様のレッスンフロアへの入室制限 ◆ソーシャルディスタンスの確保
- ◆館内消毒徹底 ◆常時換気 ◆定員数管理 ※詳細はこちらをご確認ください→



申込方法

- ①ウェブ申込 11/15(月)13:30~ 上記「2021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500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・短期後1ヶ月以内・1回のみ)



## 明日の元気と幸せを

# ファイブM

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、13:15~20:00  
075-255-4401 土曜日9:10~12:15、13:15~18:00

### 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年のきょうだいも同時受講可能

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)	
4日	12/23(木)~26(日)	14:40~15:30	S1 体操4種目(50分) YouTube	年長~3年 3才~年中	¥7,680	
		15:45~17:05	S3 毎日体操4種目(80分) YouTube	1年~6年 年少~年長		¥12,290
		17:20~18:20	S5 体操4種目(60分) YouTube	1年~6年	¥9,220	
		17:20~18:10	S6 体操4種目(50分) YouTube	年少~年長		
		18:40~19:40	S7 アクロバットチャレンジ(60分)※1 YouTube	年長~5年	¥11,060	
		18:25~19:15	S8 なわとび(50分) YouTube	年長~6年		¥7,680
2日	12/25(土)・26(日)	12:00~13:20	S9 毎日体操4種目(80分)	年中~4年	¥6,760	
1日	12/23(木)	16:20~16:50	J1 柔軟トレーニングB(30分)	2年~大人	¥1,470	
		17:05~18:00	J2 柔軟トレーニングC(55分)	5年~大人	¥2,160	
	12/24(金)	16:20~16:50	J3 体幹トレーニングB(30分)	2年~大人	¥1,470	
		17:05~18:00	J4 体幹トレーニングC(55分)	5年~大人	¥2,160	

※1 ブリッジ・走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方  
四条本校S1~S8「4日目」のみ

▶YouTube限定公開ライブ配信を行います。詳しくはこちら→



### 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)
3日	12/24(金)~26(日)	12:30~13:30	N1 バク転(60分)	2年~中1	¥8,110
4日	12/23(木)~26(日)	13:50~14:50	N2 体操4種目(60分)	年少~3年	¥8,570
		15:10~16:10	N3	年長~6年	
		16:30~17:20	N4 鉄棒・跳び箱フリー(50分)	年中~3年	¥7,490
2日	12/23(木)・24(金)	16:30~17:20	N5 トランポリン(50分)	年少~3年	¥4,320

### 上桂校【上野橋南】

駐車場14台完備、なが~い9mのトランポリン、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	12/25(土)・26(日)	12:20~13:40	K1 バク転(80分)	1年~6年	¥7,550
		12:45~13:45	K2 なわとび応用(60分)※2	年長~6年	¥4,710
4日	12/23(木)~26(日)	14:00~15:00	K3 体操4種目(60分)	年少~2年	¥8,570
		15:15~16:15	K4	1年~6年	
		16:25~17:25	K5 アクロバットチャレンジ(60分)※3	1年~中3	¥10,280

※2 参加基準一前とびが10回くらいは跳べる方

※3 ブリッジ・走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方

### 洛西口校【阪急洛西口】

阪急洛西口駅から徒歩5分、横幅3m×長さ約9mのハイパー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	12/23(木)~26(日)	14:00~15:00	R1 体操4種目(60分)	年少~年長	¥9,050
		15:15~16:15	R2	1年~6年	
		16:30~17:30	R3 アクロバットチャレンジ(60分)※4	1年~6年	¥10,860
		17:45~18:45	R4 走力向上(60分)	年長~5年	

※4 ブリッジ・走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方



# 《 2021年 冬休み短期体操教室 各コースのレッスン内容 》



## 四条本校

コース	内容
体操4種目 毎日体操4種目	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種目、毎日体操4種目1日4種目)
アクロバットチャレンジ	アクロバット(ロンダード・バク転・転回等の技)にチャレンジするコースです。 ※参加基準-ブリッジ・走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方
なわとび	お客様の希望・レベルに合わせて、前とび・後とび・二重とび等の練習を行います。 (持ち物: なわとび)
柔軟トレーニング	姿勢改善・スポーツ上達のためのトレーニングクラスです。
体幹トレーニング	柔軟多めの「柔軟トレーニング」、筋力多めの「体幹トレーニング」クラスからお選びください。親子での参加も可能です。



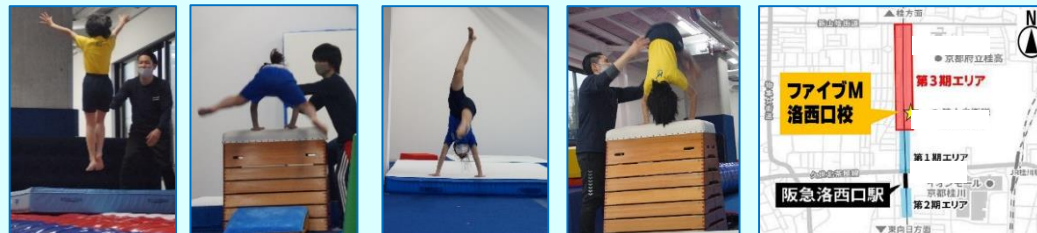
## 上桂校

コース	内容
体操4種目	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。(1日2種目)
なわとび応用	個々のレベルに合わせて、前・後・交差・二重跳び等の練習をします。 ※参加基準-前とびが10回くらいは跳べる方
アクロバットチャレンジ	アクロバット(ロンダード・バク転・転回等の技)にチャレンジするコースです。 ※参加基準-ブリッジ・走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方
バク転	専門の指導者による補助で初心者でも安心です。



## 洛西口校

コース	内容
体操4種目	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。(1日2種目)
アクロバットチャレンジ	バク転・転回・前方宙返りにチャレンジします。 ※参加基準: ブリッジ・走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方
走力向上	短距離走の基礎を学び、ミニハードルやラダーを使ってフォームの矯正練習等を行います。



## 西陣校

コース	内容
体操4種目	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。(1日3種目)
鉄棒・跳び箱フリー	鉄棒・跳び箱の練習したい種目を選択し、練習するコースです。 種目の変更はいつでも可能です。
トランポリン	大型トランポリン、ミニトランポリンを使用して楽しく体を動かすコースです。
バク転	専門の指導者による補助で初心者でも安心です。



### ★短期教室 参加者の声★

- 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



明日の元気と幸せを

☎ 075-255-4401 (お問い合わせは四条本校まで)

[四条本校] 600-8492 京都市下京区月鉾町四条ISビル3~6階  
 [西陣校] 602-8226 京都市上京区大宮一条上る石薬師町684  
 [上桂校] 615-8003 京都市西京区桂上野東町103  
 [洛西口校] 615-8103 京都市西京区川島六ノ坪町10-2

[四条本校 電話受付時間]  
 月~金10:00~12:15、13:15~20:00  
 土10:00~12:15、13:15~18:00



お問い合わせ・体験予約はこちら

<https://five-m.com/>

ファイブM

検索

