

2021年  
夏休み

# 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

ほめる指導

補助で安心

6/28(月)13:30~  
ウェブ申込 開始



参加特典 入会金5,500円⇒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」と言っているのを見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 6/28(月)13:30~ 上記「2021夏短期」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)



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年のきょうだいが同時受講可能

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)	
2日	7/30(金)・31(土)	10:00~11:00	S1 体育特訓(60分)	2年~6年	¥4,150	
			S2	年中~1年		
		11:15~12:35	S3 毎日体操4種目(80分)	1年~6年		¥6,640
			S4	年少~年長		
		14:00~15:00	S5 なわとび基礎(60分)	年中~4年		
4日	8/2(月)~5(木)	14:00~15:10	S6 アクロバットチャレンジ(70分)	年長~5年 ※1	¥6,970	
		15:15~16:35	S7 小学校受験対策(80分)	年長		¥9,290
		15:25~16:35	S8 バク転(70分)	1年~6年	¥6,970	
		11:10~12:10	S9	年長~6年		¥9,050
		10:00~11:00	S10 体操4種目(60分)	1年~6年	¥9,050	
			S11	年少~年長		¥7,540
		11:15~12:05	S12 体操4種目(50分)	年少~2年	¥9,050	
		11:15~12:15	S13 体育特訓(60分)	年長~6年		¥12,070
13:30~14:50	S14 毎日体操4種目(80分)	2年~6年	¥10,860			
	S15	年中~1年		¥9,050		
	S16	バク転(60分)	1年~6年		¥9,050	
	S17	逆上がり特訓(60分)	年中~4年	¥9,050		
	S18	体操4種目(60分)	年少~1年			

※1ブリッジ・側転・壁倒立10秒ができる方

YouTube 四条本校S9~S18・西陣校N1~N5コース「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)	
4日	8/2(月)~5(木)	11:10~12:10	N1 体操4種目(60分)	年少~3年	¥8,570	
		12:30~13:30	N2	年長~6年		
		10:10~11:00	N3 鉄棒・跳び箱フリー(50分)	年中~2年		¥7,490
		11:20~12:10	N4	1年~6年		
		13:00~14:00	N5	バク転(60分)		2年~中1
11:10~12:00	N6	トランポリン(50分)	年少~3年	¥4,320		
12:20~13:20	N7	バク転基礎(60分)	1年~4年 ※2		¥4,710	

※2 初めてバク転にチャレンジする方

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

## 上桂校【上野橋南】

日数	日程	時間	コース	対象	受講料(税込)	
4日	8/3(火)~6(金)	10:00~10:50	K1 体育特訓(50分)	年長~3年	¥7,140	
		11:10~12:10	K2	年少~2年		
		12:30~13:30	K3	1年~6年		
		10:00~11:00	K4	年少~2年		¥8,570
		11:15~12:15	K5	1年~6年		
13:15~14:15	K6	逆上がり特訓(60分)	年中~4年	¥11,430		
14:30~15:50	K7	毎日体操4種目(80分)	2年~6年		¥7,490	
13:00~14:20	K8	バク転(80分)	1年~6年			

## 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)		
2日	7/30(金)・31(土)	10:00~10:50	R1 鉄棒・トランポリン(50分)	年少~年長	¥4,150		
		11:05~11:55	R2	1年~6年			
		13:00~14:20	R3	毎日体操4種目(80分)		年長~6年	¥6,640
		14:35~15:35	R4	走力向上(60分)		年中~2年	
4日	8/10(火)~13(金)	10:00~11:00	R5	年少~年長	¥9,050		
		11:15~12:15	R6	1年~6年			
		13:15~14:15	R7	アクロバットチャレンジ(60分)	2年~6年 ※3	¥10,860	
		14:30~15:30	R8	走力向上(60分)	1年~6年		¥9,960

※3ブリッジ・走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方



# 《 2021年 夏休み短期体操教室 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)
体育特訓	開脚とび(跳び箱)・逆上がり(鉄棒)・側転(マット)を毎日練習し、苦手を克服! 体育が苦手なお子様におすすめです。
逆上がり特訓	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します。
バク転	専門の指導者による補助で初心者でも安心です。
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。 ※1 参加基準-ブリッジ・側転・壁倒立10秒ができる方
<b>NEW</b> 小学校受験対策	小学校受験に出題率の高い種目(基礎運動・跳び箱・鉄棒・マット・平均台・ボールつき・ボール投げ・なわとび)の「技術練習」を主とします。指導者の指示をよく聞き行動できるようにする「指示行動練習」も行います。 ★入室・見学不可の為、お客様の成果をご覧いただける「確認シート」を後日メールにてご連絡させていただきます。
なわとび基礎	前とび(後とび)の練習をします。(持ち物: なわとび)



## 上桂校

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)
体育特訓	開脚とび(跳び箱)・逆上がり(鉄棒)・側転(マット)を毎日練習し、苦手を克服! 体育が苦手なお子様におすすめです。
逆上がり特訓	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します。
バク転	専門の指導者による補助で初心者でも安心です。



## 洛西口校

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)
鉄棒・トランポリン	鉄棒とトランポリンの2種目を練習します。
アクロバットチャレンジ	バク転・転回・後方宙返り・前方宙返り、すべての技にチャレンジします。 ※3 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。
バク転基礎	初心者向けコースです。補助器具(コロコロ等)などを使用して練習を行います。 ※2 対象-初めてバク転にチャレンジする方
バク転	専門の指導者による補助で初心者でも安心です。



### ★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、お友達と一緒にだと楽しくがんばれて、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

