

創業50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!

2022年  
春休み

# 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



## 2/14(月)13:30~ ウェブ申込 開始



### 参加特典 入会金5,500円⇒0円

- ※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ヶ月以内の入会手続きに限る

### ★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★

- ◆入館時(レッスン中含む)マスク着用 ◆スタッフの体調管理の徹底・マスク着用
- ◆保護者様のレッスンフロアへの入室制限 ◆入室時の検温・アルコール消毒
- ◆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 2/14(月)13:30~ 上記「2022春短期」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)	
4日	3/23(水)~26(土)	13:00~13:50	S1 体操4種目(50分) S2	新1年~新6年	¥7,680	
		14:05~15:05	S3 体操4種目(60分) S4 体育特訓(60分)	新年少~新年長 新年中~新4年 新年長~新5年		
		15:20~16:40	S5 毎日体操4種目(80分) S6	新1年~新6年 新年中~新1年		
3日	3/24(木)~26(土)	16:55~17:55	S7 バク転(60分) S8 逆上がり(60分)	新1年~新5年 新年中~新4年	¥8,710	
		10:00~11:00	S9 体操4種目(60分) S10	新1年~新6年 新年少~新年長		¥7,260
		11:15~12:15	S11	新年中~新4年		
		11:15~12:05	S12 <b>NEW!</b> はじめて体操(50分)※1	2才~新年少		¥6,950
		13:30~14:50	S13 毎日体操4種目(80分) S14	新1年~新6年 新年中~新1年		
		15:05~16:25	S15 アクロバットチャレンジ(80分)※2	新2年~新6年		¥11,610
		15:05~16:05	S16 なわとび基礎(60分) S17 なわとび応用(60分)※3	新年中~新4年 新年長~新6年		

※1 2018.4.2~2020.4.1生まれの方  
※2 走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方  
※3 連続前とびが10回くらいできる方

## 西陣校【大宮一条】

YouTube 限定公開ライブ配信を行います。詳しくはこちら→  
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	3/23(水)・24(木)	11:00~11:50	N1 トランポリン(50分)	新年少~新年長	¥4,320
3日	3/23(水)~25(金)	12:10~13:00	N2 体操4種目(50分)	新年少~新1年	
		13:20~14:10	N3	新2年~新6年	
		14:30~15:20	N4 <b>NEW!</b> 跳び箱 鉄棒 マットフリー(50分)	新年長~新3年	
2日	3/24(水)・25(金)	15:40~16:30	N5 トランポリン(50分)	新1年~新5年	¥4,710
		10:20~10:50	N6 <b>NEW!</b> はじめて体操お試し(30分)	新年少~新年長	
		11:10~12:10	N7 バク転(60分)	新2年~新中1	
		11:10~12:00	N8 逆上がり(50分)	新年長~新4年	

## 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)
3日	3/23(水)~25(金)	11:00~11:50	K1 <b>NEW!</b> はじめて体操(50分)※1	2才~新年少	¥6,470
		12:10~13:00	K2 体操4種目(50分)	新年少~新1年	
		14:00~14:50	K3	新2年~新6年	
		15:10~16:10	K4 バク転(60分)	新2年~新中3	
		15:40~16:40	K5 逆上がり(60分)	新年中~新6年	
3日	3/31(木)~4/2(土)	9:30~10:20	K6 <b>NEW!</b> はじめて体操(50分)※1	2才~新年少	¥6,470
		10:40~11:30	K7 体操4種目(50分)	新年少~新1年	
		11:50~12:40	K8	新2年~新6年	
		13:40~14:40	K9 なわとび基礎(60分)	新年長~新4年	
			K10 アクロバットチャレンジ(60分)※2	新2年~新中3	

※1 2018.4.2~2020.4.1生まれの方  
※2 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)
2日	3/23(水)・24(木)	10:00~10:50	R1 <b>NEW!</b> はじめて体操(50分)※1	2才~新年少	¥4,770
4日	3/23(水)~26(土)	11:10~12:00	R2 体操4種目(50分)	新年少~新年長	
		13:00~13:50	R3	新1年~新6年	
		14:05~15:05	R4 なわとび基礎(60分)	新年中~新4年	
2日	3/25(金)・26(土)	14:05~15:05	R5 逆上がり(60分)	新年中~新4年	¥4,980
			R6 <b>NEW!</b> 跳び箱基礎(60分)	新年長~新3年	
3日	3/31(木)~4/2(土)	10:00~11:00	R7 体操4種目(60分)	新年少~新年長	¥7,130
		11:15~12:15	R8	新1年~新6年	
		13:30~14:30	R9 アクロバットチャレンジ(60分)※2	新2年~新6年	
		14:45~15:45	R10 走力向上(60分)	新1年~新6年	

※1 2018.4.2~2020.4.1生まれの方  
※2 走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方



# 《 2022年 春休み短期体操教室 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 (4日間体操4種目1日2種目、3日間体操4種目1日3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 参加基準一走ってホップ側転・壁倒立10秒ができる方
なわとび基礎・応用	お客様の希望・レベルに合わせて練習します(持ち物:なわとび) 基礎:前とび(後とび)、応用:あやとび・交差跳び・二重跳び等
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
はじめて体操	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 対象年齢-2018.4.2~2020.4.1生まれの方
バク転	専門の指導者による補助で初心者でも安心です
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。



## 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3種目)
はじめて体操	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 対象年齢-2018.4.2~2020.4.1生まれの方
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
なわとび基礎	お客様の希望・レベルに合わせて、前とび(後とび)を練習します(持ち物:なわとび)
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 参加基準一走ってホップ側転・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



## 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)
はじめて体操お試し	はじめて体操にチャレンジされる方対象の短時間コースです
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
跳び箱・鉄棒・マットフリー	跳び箱、鉄棒、マット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



## 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。(4日間体操4種目1日2種目、3日間体操4種目1日3種目)
はじめて体操	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 対象年齢-2018.4.2~2020.4.1生まれの方
なわとび基礎	お客様の希望・レベルに合わせて、前とび(後とび)を練習します(持ち物:なわとび)
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
跳び箱基礎	基礎から練習し、開脚とびの完成を目指します
アクロバットチャレンジ	アクロバット(バク転・転回・前方宙返り等の技)にチャレンジするコースです 参加基準: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



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

