

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



6/13(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応可能
※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

★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★

- ◆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 6/13(月)13:30~ 上記「2022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えます。(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



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9:30~12:40、13:40~18:00

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	7/29(金)・7/30(土)	10:00~11:20	S1 毎日体操4種目(80分)	YouTube	1年~6年
		11:35~12:35	S2 体育特訓(60分)	YouTube	年少~年長
		11:35~12:25	S3 はじめて体操(50分)※1	YouTube	2才~年少
1日	7/31(日)	13:25~14:15	S4 NEW 体力アップ!体操サーキット(50分)	YouTube	年長~6年
		14:30~15:20	S5 親子はじめて体操(50分)※3	YouTube	1才~3才
3日	7/29(金)~7/31(日)	14:30~15:20	S6 バク転(50分)	YouTube	年長~6年
		15:35~16:45	S7 なわとび基礎(50分)	YouTube	年長~6年
		15:35~16:45	S8 アクロバットチャレンジ(70分)※2	YouTube	年長~6年
		15:35~16:45	S9 小学校受験対策(70分)	YouTube	年長
		11:10~12:10	S10 体操4種目(60分)	YouTube	1年~6年
		10:00~11:00	S11 体操4種目(50分)	YouTube	年少~2年
4日	8/9(火)~12(金)	11:15~12:05	S12 逆上がり(50分)	YouTube	年中~5年
		13:45~14:55	S13 毎日体操4種目(70分)	YouTube	1年~6年
		15:10~16:00	S14 なわとび基礎(50分)	YouTube	年中~6年
		15:10~16:00	S15 なわとび応用(50分)※4	YouTube	年中~6年
		15:10~16:20	S16 アクロバットチャレンジ(70分)※2	YouTube	3年~中3
		15:10~16:20	S17 NEW かけっこ教室(70分)	YouTube	年長~6年
2日	8/9(火)・10(水)	13:00~14:00	S18 体操4種目(60分)	YouTube	年少~4年
		19:15~20:15	S19 NEW 姿勢測定付!体幹トレーニング(60分)	YouTube	2年~中3
4日	8/22(月)~25(木)	13:00~14:00	S20 体操4種目(60分)	YouTube	年少~4年
		19:15~20:15	S21 NEW 姿勢測定付!体幹トレーニング(60分)	YouTube	2年~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
※3 レッスン当日7/31(日)に1才~3才の方 ※4 連続前とびが10回くらいできる方

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	8/1(月)~4(木)	10:10~11:00	N1 体操4種目(50分)	YouTube	年少~3年
		11:20~12:10	N2 体操4種目(50分)	YouTube	年少~3年
		12:30~13:20	N3 バク転(50分)	YouTube	1年~6年
2日	8/18(木)・19(金)	10:00~11:00	N4 体操4種目(60分)	YouTube	年少~3年
		11:20~12:10	N5 練習技を選ぶ!跳び箱・鉄棒(50分)	YouTube	1年~6年
2日	8/9(火)・10(水)	12:30~13:20	N6 トランポリン(50分)	YouTube	1年~5年
		11:00~11:30	N7 はじめて体操4種目(30分)	YouTube	年少~年長
		11:50~12:40	N8 NEW 練習技を選ぶ!アクロバット(50分)※5	YouTube	2年~中3
		11:50~12:40	N9 トランポリン(50分)	YouTube	年中~3年
		13:00~13:50	N10 逆上がり(50分)	YouTube	年長~4年
		13:00~13:50	N11 逆上がり(50分)	YouTube	年長~4年

※5 片手側転ができる方(側面希望者のみ)

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、オリビ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)
4日	8/1(月)~4(木)	9:30~10:20	K1 はじめて体操(50分)※1	YouTube	2才~年少
		10:40~11:30	K2 体操4種目(50分)	YouTube	年少~1年
		11:50~12:40	K3 体操4種目(50分)	YouTube	年長~6年
		10:00~10:50	K4 体操4種目(50分)	YouTube	年少~1年
		11:10~12:00	K5 体操4種目(50分)	YouTube	年少~1年
2日	8/8(月)・9(火)	13:00~13:50	K6 逆上がり(50分)	YouTube	年中~4年
		14:10~15:00	K7 NEW マット・トランポリン(50分)※2	YouTube	1年~6年
		14:10~15:00	K8 NEW 跳び箱基礎(50分)	YouTube	年少~3年
		13:30~14:20	K9 バク転(50分)	YouTube	1年~6年
		13:00~13:50	K10 NEW けがり(50分)※6	YouTube	2年~6年
		13:00~13:50	K11 NEW マット基礎(50分)	YouTube	年少~1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 ※6 逆上がり・後回りができる方

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	7/29(金)・7/30(土)	10:00~10:50	R1 はじめて体操(50分)※1	YouTube	2才~年少
		11:10~12:00	R2 体操4種目(50分)	YouTube	年少~年長
		13:00~14:00	R3 逆上がり(60分)	YouTube	年中~3年
		14:15~15:15	R4 NEW 側転・倒立(60分)	YouTube	年長~4年
		14:15~15:15	R5 なわとび基礎(60分)	YouTube	年中~6年
		14:15~15:15	R6 NEW なわとび応用(60分)※4	YouTube	年中~6年
4日	8/9(火)~12(金)	10:00~10:50	R7 体操4種目(50分)	YouTube	年少~年長
		11:10~12:00	R8 体操4種目(50分)	YouTube	1年~6年
		13:00~14:00	R9 NEW 体育特訓(60分)	YouTube	年中~3年
2日	8/9(火)・10(水)	14:15~15:15	R10 NEW かけっこ教室(60分)	YouTube	年長~6年

※1 2018.4.2~2020.4.1生まれの方 ※4 連続前とびが10回くらいできる方



《 2022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）
親子はじめて体操 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
体力アップ！体操サーキット	鉄棒・トランポリン・マット・平均台・トレーニング等の運動を組み合わせて、楽しく身体を動かします
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
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
アクロバットチャレンジ バク転	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 専門の指導者による補助で初心者でも安心です
なわとび基礎・応用	お子様の希望・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、応用：後とび・あやとび・交差跳び・二重跳び等
かけっこ教室	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
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
姿勢測定付！体幹トレーニング	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 専門機器での姿勢測定付き、現在の姿勢の状態を画像と数値でご確認いただけます

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）
はじめて体操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）
練習技を選べる！アクロバット	練習したい技を、前宙・バク宙・バク転・側宙から1つ選択し練習します （いつでも技の変更は可能です）
練習技を選べる！跳び箱・鉄棒	跳び箱、鉄棒の練習したい種目を選択し練習します （いつでも種目の変更は可能です）
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
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って、連続とびもできました。なわとび Rちゃん



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
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
マット・トランポリン	転回や宙返りの練習を行います
け上がり	け上がりの練習を行います
跳び箱基礎	開脚跳び・閉脚跳びの基礎練習をします。
マット基礎	レベルに合わせて前転・後転・側転の練習をします
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	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、2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
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
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
側転・倒立	基礎から練習し、側転・壁倒立の完成を目指します
かけっこ教室	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
なわとび基礎・応用	お子様の希望・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、応用：後とび・あやとび・交差跳び・二重跳び等

2022年春休み短期
体操教室の様子は
こちらをご覧ください→



過去の様子

2022年夏休み短期
体操教室はこちらから
お申込みください♪→



2022夏短期



☎ 0120-58-4401

※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、
館内ではマスクの着用をいただいております
（レッスン中含む）。

【四条本校】〒600-8492 京都市下京区四条烏丸西入る南側四条ISビル3F～6F 【上桂校】〒615-8003 京都市西京区桂上野東町103
【西陣校】〒602-8226 京都市上京区大宮一条上ル石薬師町684 【洛西口校】〒615-8103 京都市西京区川島六ノ坪町10-2

受付時間
月～金 10:00～19:45
(12:15～13:15除く)
土 10:00～18:00
(12:40～13:40除く)
ファイブM 検索

