

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



11/14(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、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 11/14(月)13:30~ 上記「2022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えます。(レッスン開始20分前までに要連絡・2023/1/31まで・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



明日の元気と幸せを
ファイブM



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(金)~26(月)	13:00~13:50	S1 体操4種目(50分)	年少~4年	¥7,680					
			S2 なわとび基礎(50分)	年中~6年						
			S3 なわとび応用(50分)※1	年中~6年						
		14:05~15:15	S4 毎日体操4種目(70分)	1年~6年		¥10,750				
			S5 毎日体操4種目(70分)	年少~年長						
			S6 体操4種目(60分)	年長~6年			¥9,220			
			S7 体操4種目(50分)	3才~年中				¥7,680		
			S8 逆上がり(50分)	年少~4年					¥7,680	
			S9 バク転(50分)	1年~5年						¥11,130
			S10 体育特訓(65分)	年中~5年						
1日	12/23(金) 12/27(火)	19:15~20:15 S11	NEW 姿勢・体幹・柔軟測定(60分)	2年~中学3年	¥2,790					
		16:45~17:45 S12								
2日	1/5(木)・6(金)	13:00~14:20 S13	毎日体操4種目(80分)	年中~5年	¥6,760					

※1 連続前とびが10回くらいできる方

YouTube と記載しているコースは「限定ライブ配信」を行います。(四条本校・西陣校のみ) 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	12/24(土)~27(火)	10:00~10:50	N1 体操4種目(50分)	年少~3年	¥7,140	
				N2 体操4種目(50分)		年長~6年
		13:00~13:50	N3 バク転(50分)	1年~6年		¥10,350
			N4 NEW 側宙(50分)※2	2年~中学3年		
2日	12/24(土)・25(日) 12/26(月)・27(火)	14:10~15:00 N5	逆上がり(50分)	年中~4年	¥3,930	
		N6	跳び箱(50分)	年長~6年		
		1/5(木)・6(金)	N7	トランポリン(50分)		年長~4年

※2 片手側転ができる方

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)	
4日	12/24(土)~27(火)	9:30~10:20 K1	はじめて体操(50分)※3	2才児~年少	¥8,210	
		10:40~11:30 K2	体操4種目(50分)	年少~1年		¥7,140
		11:50~12:40 K3		年長~6年		
2日	12/24(土)・25(日) 1/5(木)・6(金)	13:40~14:30 K4	逆上がり(50分)	年中~4年	¥3,930	
		K5	なわとび基礎(50分)	年中~6年		
		10:40~12:00 K6	毎日体操4種目(80分)	年長~6年		¥6,290

※3 2018.4.2~2020.4.1生まれの方

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	12/24(土)~27(火)	10:00~10:50 R1	体操4種目(50分)	年少~年長	¥7,540
		11:10~12:00 R2		1年~6年	
		13:00~13:50 R3		3才~年中	
2日	12/24(土)・25(日) 12/26(月)・27(火)	14:10~15:10 R4	なわとび基礎(60分)	年中~6年	¥4,980
		R5	なわとび応用(60分)※1	年中~3年	
		13:00~14:00 R6	逆上がり(60分)	年長~4年	
		14:15~15:15 R7	側転・倒立(60分)	4年~中学3年	
		16:30~17:30 R8	走り方教室(60分)	2年~中学3年	
1日	12/26(月)	16:30~17:30 R9	NEW 姿勢・体幹・柔軟測定(60分)	2年~中学3年	¥2,790

※1 連続前とびが10回くらいできる方



《 2022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)
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
バク転	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 応用: 後とび・あやとび・交差跳び・二重跳び等
姿勢・体幹・柔軟測定	姿勢・身体能力(柔軟性・体幹力など)を測定するクラスです。専門機器で測定を行い、姿勢の状態を画像と数値でご説明いたします。

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)
バク転	専門の指導者による補助で初心者でも安心です
側宙	専門の指導者による補助で安心! チアをされている方にもおすすめです
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	お客様のレベルに合わせて、跳び箱の基本(踏み切り板の踏み方、開脚跳び)から高度な技(ヘッドとび、転回とび)まで練習します
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します

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)
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
なわとび基礎	お客様の希望・レベルに合わせて前とびを練習します(持ち物: なわとび)

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日間で体操4種目1日2種目、2日間で体操4種目1日3種目)
逆上がり	基礎から練習し、逆上がりの完成を目指します
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
走り方教室	走り方の基礎や技術をミニハードル、ラダー等を使って練習します
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 応用: 後とび・あやとび・交差跳び・二重跳び等
姿勢・体幹・柔軟測定	姿勢・身体能力(柔軟性・体幹力など)を測定するクラスです。専門機器で測定を行い、姿勢の状態を画像と数値でご説明いたします。

★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



2022年夏休み短期
体操教室の様子は
こちらをご覧ください→



2022年冬休み短期
体操教室はこちらから
お申込みください♪→



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9:30~12:40、13:40~18:00