

創業53年の実績

お客様満足度97%以上! 初日申込200件超! 人気の体操教室!

2025年度
春休み

短期体操教室



主催：株式会社ファイブM
後援：京都市教育委員会



《日程》 2025年3/26(水)~29(土)、4/1(火)~4(金)



5~8人の
少人数指導

2/17(月)13:30~申込開始

開催校・日時・コース・
レッスン内容等の詳細は
次ページをご覧ください

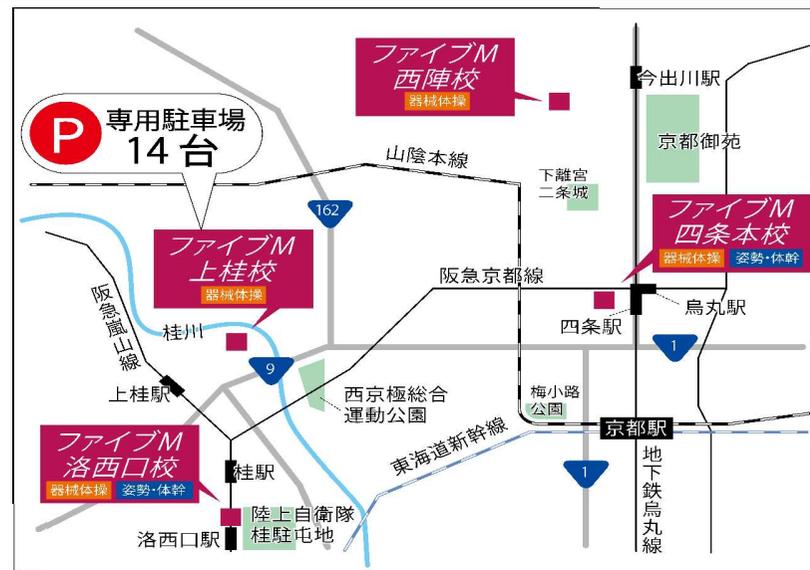
詳細・お申込み
はこちら↓



人気のコースは、すぐに
キャンセル待ちとなります。
お早めにお申込みください。

参加特典 入会金5,500円⇒半額

※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



はじめて参加される方でも安心です♪

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 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 年中 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。体操4種目 2年 Nちゃん
- 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 4年 Oくん
- 家ですぐに「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 年長 Rちゃん



体操たのしい♪

2025年春 南草津駅前 西友2階

祝 ファイブM5店舗目 南草津校オープン決定!

3月に施設開放・体験会、4月3・4日に
春休み短期体操教室を開催します♪

詳細はホームページ又はこちら →



①2025/2/17(月)13:30~申込開始

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も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550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・期限有・1回のみ)

※レッスンフロアには参加者のみ入室いただけます。(保護者様入室不可、一部コース除く)

申込方法

ファイブM 検索
0120-58-4401
075-255-4401

お問い合わせ・体験予約はこちら

総合受付：四条本校 電話受付時間
平日 10:00~12:15、13:15~19:45
土曜日9:30~12:40、13:40~18:00



明日の元気と幸せを

ファイブM

≪ 2025年 春休み短期体操教室 コース案内 ≫



四条本校【四条烏丸】

地下鉄「四条」・阪急「烏丸」から徒歩5分、レッスンフロアは、3階・5階の「2フロア」

| 日数 | 日程 | 時間 | コース | 対象 | 受講料(税込) |
|----|---------------|-------------|--------------------------------|-----------|---------|
| 4日 | 3/26(水)~29(土) | 10:00~10:50 | S1 体操4種目(50分) | 新年少~新1年 | ¥7,680 |
| | | 10:00~10:50 | S2 体操4種目(50分) | 新1年~新6年 | ¥7,680 |
| | | 11:05~12:15 | S3 毎日体操4種目(70分) | 新年中~新2年 | ¥10,750 |
| | | 11:05~12:15 | S4 毎日体操4種目(70分) | 新2年~新6年 | ¥10,750 |
| | | 13:40~14:40 | S5 なわとび基礎(60分) | 新年中~新6年 | ¥7,980 |
| 3日 | 3/26(水)~28(金) | 13:40~14:50 | S6 毎日体操4種目(70分) | 新年中~新3年 | ¥8,470 |
| | | 14:55~15:55 | S7 ポールつき・投げ基礎(60分) | 新年中~新3年 | ¥7,980 |
| | | 15:05~15:55 | S8 バク転(50分)※1 | 新年長~新4年 | ¥8,770 |
| | | 15:05~15:55 | S9 体育攻略 逆上がり(50分) | 新年中~新5年 | ¥6,050 |
| | | 10:00~10:45 | S10 親子はじめて体操(45分)※2※4 | 新1才児~新2才児 | ¥3,800 |
| 4日 | 4/1(火)~4(金) | 10:00~10:50 | S11 体操4種目(50分) | 新年中~新4年 | ¥7,680 |
| 2日 | 4/1(火)・2(水) | 11:00~11:45 | S12 はじめて体操(45分)※3※4 | 新2才児~新年少 | ¥3,800 |
| 4日 | 4/1(火)~4(金) | 11:05~12:15 | S13 毎日体操4種目(70分) | 新年長~新6年 | ¥10,750 |
| | | 13:40~14:50 | S14 毎日体操4種目(70分) | 新年中~新2年 | ¥10,750 |
| | | 13:40~14:50 | S15 毎日体操4種目(70分) | 新2年~新6年 | ¥10,750 |
| | | 15:05~15:55 | S16 なわとび基礎(50分) | 新年長~新6年 | ¥8,450 |
| | | 15:05~15:55 | S17 なわとび応用(50分)※5 | 新年長~新6年 | ¥8,450 |
| 2日 | 4/1(火)・2(水) | 15:05~16:05 | S18 体育攻略「開脚跳び」×「側転」(60分) | 新年長~新6年 | ¥5,070 |
| | | 16:00~17:00 | S19 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング(60分)※4 | 新2年~新中3 | ¥5,580 |
| | | 10:00~11:00 | S20 体操4種目(60分) | 新年少~新年長 | ¥5,070 |
| 4日 | 4/3(木)・4(金) | 11:15~12:15 | S21 ポールつき・投げ基礎(60分) | 新年中~新3年 | ¥5,570 |
| | | 15:05~16:25 | S22 小学校受験・入学準備サーキット(80分) | 新年長~新1年 | ¥8,110 |

※1 ブリッジが10秒以上できる方 ※2 2022.4.2~2024.4.1生まれの方 ※3 2021.4.2~2023.4.1生まれの方

※4 保護者付き添い必要コース ※5 連続前とびが10回くらいできる方

★S1~S18、S20~S22コースは YouTube 「限定ライブ配信」を行います。



西陣校【大宮一条】

奥行き25mの体育館、大型トランポリン、かかふかのか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 | 3/26(水)・27(木) | 10:00~10:45 | N1 はじめて体操(45分)※3※4 | 新2才児~新年少 | ¥3,540 |
| | | 11:00~12:00 | N2 体操4種目(60分) | 新年少~新年長 | ¥8,570 |
| 4日 | 3/26(水)~29(土) | 12:15~13:15 | N3 体育攻略「かけっこ」×「跳び箱」チャレンジ(60分) | 新1年~新6年 | ¥8,570 |
| | | 14:15~15:25 | N4 毎日体操4種目(70分) | 新1年~新6年 | ¥10,000 |
| | | 15:40~16:30 | N5 体育攻略 逆上がり(50分) | 新年中~新5年 | ¥7,140 |
| | | 15:40~16:30 | N6 バク転(50分) | 新1年~新6年 | ¥10,350 |
| | | 10:00~11:00 | N7 体操4種目(60分) | 新年少~新1年 | ¥8,570 |
| | | 11:15~12:15 | N8 体操4種目(60分) | 新2年~新6年 | ¥8,570 |
| 4日 | 4/1(火)~4(金) | 13:15~14:05 | N9 なわとび基礎(50分) | 新年長~新6年 | ¥7,850 |
| | | 13:15~14:05 | N10 なわとび応用(50分)※5 | 新年長~新6年 | ¥7,850 |
| | | 14:20~15:20 | N11 トランポリン(60分) | 新年中~新4年 | ¥5,650 |
| | | 14:20~15:20 | N12 体育攻略「側転」×「倒立」(60分) | 新年中~新5年 | ¥4,710 |
| 2日 | 4/1(火)・2(水) | 14:20~15:20 | N13 足が速くなるかけっこ教室(60分) | 新年中~新5年 | ¥5,650 |

※3 2021.4.2~2023.4.1生まれの方 ※4 保護者付き添い必要コース ※5 連続前とびが10回くらいできる方

★全コース YouTube 「限定ライブ配信」を行います。

上桂校【上野橋南】

駐車場14台完備、9mのなが〜いトランポリン、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 | 3/26(水)~29(土) | 11:05~11:55 | K1 体操4種目(50分) | 新年中~新4年 | ¥7,140 |
| | | 13:00~14:10 | K2 毎日体操4種目(70分) | 新1年~新6年 | ¥5,500 |
| | | 14:25~15:25 | K3 体育攻略 逆上がり(60分) | 新年中~新4年 | ¥4,710 |
| 2日 | 3/26(水)・27(木) | 14:25~15:25 | K4 バク転(60分) | 新2年~新中3 | ¥6,830 |
| | | 10:00~10:45 | K5 はじめて体操(45分)※3※4 | 新2才児~新年少 | ¥3,540 |
| | | 10:00~11:00 | K6 体操4種目(60分) | 新年少~新年長 | ¥4,710 |
| | | 11:15~12:15 | K7 体操4種目(60分) | 新年中~新4年 | ¥4,710 |
| | | 13:15~14:15 | K8 体育攻略「側転」×「倒立」(60分) | 新年長~新4年 | ¥4,710 |
| | | 13:15~14:15 | K9 なわとび基礎(60分) | 新年中~新6年 | ¥5,180 |

※3 2021.4.2~2023.4.1生まれの方 ※4 保護者付き添い必要コース

★外からレッスンの見学が可能です。★全コース YouTube 「限定ライブ配信」を行います。

洛西口校【阪急洛西口】

阪急洛西口駅から徒歩5分、約9mのなが〜い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 | 3/26(水)・27(木) | 10:15~11:00 | R1 はじめて体操(45分)※3※4 | 新2才児~新年少 | ¥3,730 |
| | | 11:15~12:05 | R2 体操4種目(50分) | 新年少~新1年 | ¥7,540 |
| 4日 | 3/26(水)~29(土) | 13:30~14:20 | R3 体操4種目(50分) | 新1年~新6年 | ¥7,540 |
| | | 14:35~15:25 | R4 バク転(50分) | 新1年~新中2 | ¥10,930 |
| | | 15:40~16:40 | R5 体育攻略 逆上がり(60分) | 新年中~新4年 | ¥4,980 |
| 2日 | 3/26(水)・27(木) | 15:40~16:40 | R6 体育攻略「開脚跳び」×「側転」(60分) | 新年長~新4年 | ¥4,980 |
| | | 15:40~16:40 | R7 足が速くなるかけっこ教室(60分) | 新年長~新5年 | ¥5,970 |
| 4日 | 4/1(火)~4(金) | 10:10~11:00 | R8 体操4種目(50分) | 新年中~新1年 | ¥7,540 |
| | | 11:15~12:05 | R9 体操4種目(50分) | 新1年~新6年 | ¥7,540 |
| | | 13:30~14:40 | R10 毎日体操4種目(70分) | 新年長~新5年 | ¥10,560 |
| | | 14:55~15:45 | R11 なわとび基礎(50分) | 新年長~新6年 | ¥8,290 |
| | | 14:55~15:45 | R12 なわとび応用(50分)※5 | 新年長~新6年 | ¥8,290 |

※3 2021.4.2~2023.4.1生まれの方 ※4 保護者付き添い必要コース ※5 連続前とびが10回くらいできる方

★外からレッスンの見学が可能です。★全コース YouTube 「限定ライブ配信」を行います。

≪ 各コース レッスン内容 ≫

開催校略字表記 四→四条本校、西→西陣校、上→上桂校、洛→洛西口校

| コース | 開催校 | 内容 |
|-----------------------|---------|--|
| 体操4種目 毎日体操4種目 | 四・西・上・洛 | 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2or3種目、毎日体操4種目1日4種目) |
| 親子はじめて体操 | 四条本校 | 保護者の方と一緒に、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。はじめての習い事におすすめて。※保護者付き添い必要コース |
| はじめて体操 | 四・西・上・洛 | 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。はじめての習い事におすすめて。※保護者付き添い必要コース |
| バク転 | 四・西・上・洛 | バク転に挑戦するコースです。専門の指導者による補助ではじめてチャレンジする方でも安心です。 |
| 体育攻略 逆上がり | 四・西・上・洛 | 基礎から練習し、逆上りの完成を目指します。初心者・苦手なお子様におすすめて。 |
| 体育攻略「開脚跳び」×「側転」 | 四・洛 | 基礎から練習し、開脚とび・側転の完成を目指します。初心者・苦手なお子様におすすめて。 |
| 体育攻略「側転」×「倒立」 | 西・上 | 基礎から練習し、側転・壁倒立の完成を目指します。初心者・苦手なお子様におすすめて。 |
| 体育攻略「かけっこ」×「跳び箱」チャレンジ | 西陣校 | 走るフォームの改善から始めて、スピードアップを目指します。その力を活かして跳び箱の「開脚とび」に挑戦します。初心者・苦手なお子様におすすめて。 |
| トランポリン | 西陣校 | 大型トランポリン・ミニトランポリンを使用して色々なジャンプに挑戦します。体幹の強化、バランス感覚も養えます。 |
| なわとび基礎 | 四・西・上・洛 | 前とびの縄の回し方とぶタイミングを基礎から練習します。はじめてチャレンジする方や、小学校受験対策にもおすすめて。 |
| なわとび応用 | 四・洛 | 希望に合わせて後とび・あやとび・交差跳び・二重跳び等を練習します。 |
| ポールつき・投げ基礎 | 四条本校 | ポールのつき方・投げ方・取り方を練習します。小学校受験対策にもおすすめて。 |
| 足が速くなるかけっこ教室 | 西・洛 | 短距離走の基礎(スタート姿勢・フォーム修正等)から練習し、走力アップを目指します。 |
| 小学校受験・入学準備サーキット | 四条本校 | お話をよく聞き、指示通りに体操ができるように練習しますので、小学校受験・入学準備におすすめて。前転・後転・側転・開脚跳び・足掻き戻し・逆上がり・なわとび・ポール等を取り入れたサーキット運動を行います。 |
| 姿勢・体幹・柔軟測定&改善トレーニング | 四条本校 | 身体能力レベルがわかるコースです。1日目に専門機器で姿勢測定、柔軟性・体幹力テストを実施、2日目に測定結果の返却と改善トレーニングを行います。※保護者付き添い必要コース |



南草津校【JR南草津】

4/3(木)・4(金)

M1~M4:体操4種目コース
受講料:各¥4,220(税込)

| | 時間 | 対象 |
|----|-------------|---------|
| M1 | 10:10~11:00 | 新年少~新1年 |
| M2 | 11:15~12:05 | 新1年~新6年 |
| M3 | 13:30~14:20 | 新年中~新1年 |
| M4 | 14:35~15:25 | 新1年~新6年 |

短期体操教室の
お申込み・空き状況の
確認はこちら→



無料体験 受付中

四条本校 上桂校
西陣校 洛西口校

随時、無料体験受付中です♪
ホームページよりお申込みください

※無料体験は、お1人様1回のみとなります。

主催:株式会社ファイブM

後援:京都市教育委員会

