

申込み・参加方法 (WEBフォームが便利です。新規会員ご入会後はメールマガジン登録で最新情報を入手!)

1 Webにてお申し込み(自動返信メール)

お申し込みの際に予約受付が成立し申し込み完了となります。

日帰りディレッスンの各クラブ

2 当日集合・受付・参加費のお支払い

レッスン参加当日のご納入でOK

3 レッスン開始or出発

安心して先生やスタッフにお任せください。

ステップアップカードの発行

初回参加時に発行します。

2回目からは忘れずにご持参ください。

4 入会のご案内

「1回スポット体験・一般ビギナー参加も出来ます。」

当教室は会員制です。参加費とは別にご入会初年度に入会金、年度ごとに年会費が必要です。ご入会のご希望の方は事務局までお申し出ください。お手続き方法をご案内致します。

入会金: ¥4,400(税込) 年会費: ¥6,600(税込)

※会員登録されると専用サイトにてお子様の活動の様子がリアルタイムでHPに公開

※当教室の年度とは毎年4/1～翌3/31となり年度途中のご入会でも年会費は1年分必要です。

※再入会の場合は改めて入会金を頂戴します。ご注意ください。

※いかなる事情で途中退会される場合でも入会金・年会費の払い戻しは致しません。

5 インフォメーション

四季折々の中「できた」を合言葉に自信へ、そして「やる気スイッチオン」

○ホームページで開催内容・参加費等の詳細をご確認の上、お申し込みください。ホームページ上でご案内が公開されていないイベントは受付前ですのでお受けする事ができません。また、サマースクール・スキースクールは受付開始日を設定します。受付開始日前のお申し込みは無効となりますので十分ご注意ください。

○参加費には集合解散場所⇒活動場所間の交通費・レッスン料・プログラム料・保険料・Webシステム管理費等が含まれています。

○どの活動も帽子を着用し、動きやすい服装(スカート不可)、運動靴でご参加ください。

○持ち物にはすべてに記名し、水筒も含めひとつリュックにまとめてお持ちください。

○当教室の年間活動は少人数制ではあります、団体行動です。自分の身の回りの事(お手洗い・お食事・お荷物の管理等)が一人で出来、団体行動が支障なく出来る事がご参加の条件となります。特に幼児のお子様でご心配な場合やアウトドア活動に初めて参加される場合はお申込み前に必ず事務局へご相談ください。

○お申し込み受付完了後、参加者の都合でキャンセルされる場合、少人数会員制の為、いかなる事情であっても所定のキャンセル料を頂戴いたします。

○アウトドアクラブでは活動内で要する入場料やレンタル代などお子様個人にかかる実費が参加費とは別に必要な場合があります。お小遣いとしてお子様にお預けください。

○基本的に1年間で運動能力等の向上が見込まれるようにプログラムを組み立てているので通年参加をおススメ致しますが、特に苦手・上手になりたい課題の月だけのご参加でもご遠慮なくお申し込みください。(年間型体操教室ハイパーサポートクラブを除く)

○雨天の場合でも開催場所の変更(集合場所は変更しません)や内容を雨天用プログラムに変更するなどして極力開催するようになっていますが、台風や積雪など交通に混乱が予想される場合や安全上開催が適切でない事務局が判断した場合は中止する事があります。中止の場合は日帰りレッスンはHPの「パークスクールインフォメーション」宿泊合宿はお知らせでご案内すると同時にお申し込み者全員に事務局より個別にご連絡を差し上げます。雨天予報でも事務局から連絡が無い場合は必ず開催します。遅れない様お集まり下さい。

○クラブ以外の日に「平日プライベートレッスン(家庭教師制度)」や「指導員派遣制度(プライベートレッスン)」等で苦手克服・受験対策などご希望に沿った個別指導も承っています。お気軽に問い合わせ・ご相談ください。(会員特典。会員のみ利用可)

○当教室の全活動に保護者の当日お手伝い等は一切ありません。お子様を集合解散場所にご送迎頂のみです。安心してお子様をお預けください。

○当教室のすべてのイベントは「東京のびのび教室主催イベント規約」を最優先し適用します。

○最新情報等はホームページで更新します。Web先行予約を承る事もありますので、こまめにホームページをご確認ください。なお、メールマガジン登録をされるといち早い募集情報を配信。

集合・解散場所 東京江東区に経理部・杉並サテライト、南房総には海前の前の合宿所を所有

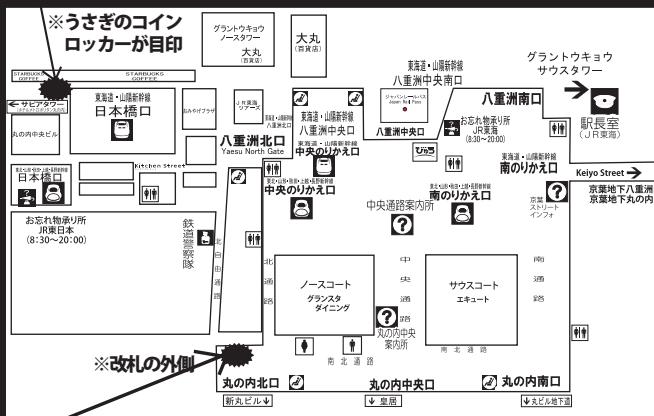
●体操・ハイパーサポート等の現地集合クラブ / 木場公園ふれあい広場



◆交 通/東京メトロ東西線「木場(日本橋駅より3駅5分)」下車徒歩5分

◆駐車場/有(有料) 普通車 1時間まで300円以後30分毎に100円

●サマースクール・スキースクール・宿泊合宿活動/東京駅日本橋口団体集合場所



●日帰りアウトドア・アスレチックトレーニング等の東京駅発活動/東京駅丸の内北口

※ご注意※

イベントにより集合解散場所を変更する可能性があります。
必ず最新情報をホームページでご確認の上、お集まりください。

『パークスクールは当教室の登録商標で日帰りディレッスンを示し運営母体は東京のびのび教室日本橋事務局です。』

東京のびのび教室 park school

2026 年度

スクールレッスン年間スケジュール



のびのびと、まじめに。

最新情報・お申込み・お問い合わせ

年間を通して活動する会員制こどもクラブです。
ホームページで詳細を掲出しています。

パソコンで検索！申込！無料メールマガジン登録 etc



東京のびのび教室

検索

<https://www.nobinobi.org/> 総合案内オフィシャルサイト

<https://www.parkschool.jp/> 日帰りディレッスンWEB募集受付サイト

お申込み・お問い合わせに各種フォームをご利用ください。

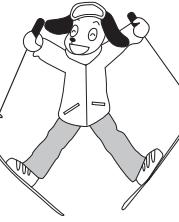
受付時間 24時間365日(事務局よりご返信までに2~3日(営業日)かかることがあります。)



〒103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町2丁目10番15号

※2026年度は4月中に体験説明会を野外もしくは日本橋事務局にて行う予定です。
『全て一年一度のカリキュラム!(リニューアル!おひとり毎の個人指導タイムにて開講中です!)』

【どのパークスクールレッスンも1日限定2~6名の少人数制。だから伸びる個別指導中心が特徴です。】

体操		アウトドア		ハイパーサポート		アスレチックトレーニング		スキー	
春	指示行動・フープ(4/5) 頭で理解し身体をスムーズに動かす理解力アップレッスンから始まります。	春探しの旅と体験体操(4/12) 暖かくなつてよいよアウトドアシーズンの到来!年度最初のプログラムは身近な自然の中に「春」を探しに出かけます。チャレンジする気持ちを育み新しいお友達とのコミュニケーション能力もアップ!今年は縄跳びも	ハイパーサポート	跳び箱(5/24) 日帰り活動の中でも予約が取りにくいため縄跳び・鉄棒を集中的にレッスンする年間予約が出来るクラブです。独自のメソッドで個人指導を中心。年間を通してゆりうお先生が担任して必ず指導。確実に身につけたい方にオススメです。まずは100%跳べるようになる跳び箱からスタート。個人レベルをチェックし適切な年間カリキュラムを組みます。	アスレチックトレーニング	運動会対策アスレチック(5/10) 体操教室を卒業した君に。これぞパークスクール!単にアスレチックで遊ぶだけではありません。より高度な動きを体得します。公園内を移動しながら、遊具等を使い身体の使い方をマスターするレッスンです。将来必要であろうスポーツの動きをマスター。	【無料トレーニング・祝日に予定】 のびのびと、はじめてしっかりと。年間を通してお子様の成長をサポートする事をお約束します。日程等はWEBで随時公開予定!乞うご期待!	スキー	
	短距離走・かけっこ(4/19) 早く走れるコツをレッスン。運動会リレー選手多数輩出。春の運動会に対応!	跳び箱①(5/17)	初夏の冒険木登り体験(6/21) 今夏は新しい事にチャレンジしましょう都心では登れる木が少なくなってきたが、ツリーカーリング木では行かなくても自分自身の力で高い木に登ってみましょう。	縄跳び-基礎編-(6/28) 参加者にぴったり合った長さに調整した縄で前まわしの基礎からスタート。見違えるようにうまく跳べるようにになります。					
	跳び箱②(6/7) 最初はミニサイズを利用し恐怖心を克服。本格跳び箱で脚開き跳びから大技まで網羅する2回完結レッスン								
	トランポリン・バランス(6/14) 縄跳びやスポーツ全般に通じるジャンプのタイミング・バランス感覚アップレッスン								
夏	スイミング(7/5) 水慣れの幼児から技習得を目指す上級者までしっかり個別レッスン。参加者3人ごとに1人の先生が個別指導する、上達も早い!	【スイミング】 はじめてしっかりサマースクール/初級(調整中) 初めてのお泊り体験をしっかりサポート。体操＆マリンスポーツレッスンプラスお楽しみ付きの欲張りサマースクールです。少人数だからできるしっかりサポートは宿泊体験デビューに最適です。(生活体験重視レッスン)	チャレンジ合宿サマースクール/中級(調整中) 当教室が誇る専用の「海の合宿所」での合宿。宿泊経験者のアケティビティ重視のスベシャリティイベント!小学生以上限定なので、合宿所を出发して大冒険のサマースクールです。お仕事体験付き。	ハイパー合宿(夏休みホームステイ) クラブメンバー希望制の夏合宿に生まれ変わりました。「初めてのお泊り体験をしっかりサポート。」お楽しみもたくさん詰まっています。2泊3日宿泊予定。空きがあれば、クラブ生以外も参加できます。今月からいよいよ夏合宿がスタート!のびのび教室の所有施設を利用しての合宿サマースクールは、何でも出来る!	【男塾(女子OK)・日程調整中】 今年は、好評につき、ついに女の子の参加もOKです!男旅同様りゅう先生との夏合宿。「塾」と言うからには…。お勉強もしっかりと!人気のスクール!	【男旅(上級)・日程調整中】 今年は、好評につき島旅に遠征か?魅惑いっぱいの長期合宿の決定版。男同士でりゅうお先生との真剣勝負の一週間。経験者オーナーの充実カリキュラムだから出来る! 中・高校生も参加OK!			
	【デイサマースクール】(7/26) 体操レッスンとアウトドアイベントを合体させて開催します。1日で2度おいしい日帰りイベントです。								
	【ホームステイボーティングスクール】(7/6~8/30) 出来ためにはコツがあるをコツブトに完全オーダー型プログラムでお一人毎の日程を決定。さらに、体操教室や自由研究にも最適な上りげなスクールです。								
秋	秋の運動会対策・かけっこ(9/6) 早く走れるコツをレッスン。運動会リレー選手多数輩出。秋の運動会に対応!	【お泊り合宿俱楽部】(9/19-20予定) お楽しみ体験を交えながら、生活力のスキルアップを目指し開催します。「自分の事は自分で!」を合言葉に生き抜くチカラを付けよう。	【鉄棒・基礎編】(9/27) 苦手意識の高い鉄棒もコツを習えば簡単に習得。基礎の前まわりからしっかりレッスン。	【秋の祝日個人指導・跳び箱・鉄棒編】(9/21-23) 秋3連休はアウトドアパークスクールで体操教室の個人指導を組みます。決してスパルタではありません。	【秋の連休は…・予定】 今年は、皆様のご要望等からゲリラ的スポット開催を予定しています!!				
	鉄棒①(9/13) 鉄棒②(10/4) 鉄棒慣れから逆上がり完成へ。連続逆上がり等の大技にも個別対応する2回完結レッスン	【秋の祝日個人指導・自転車教習所編】(予定) 秋は野外活動の季節です。毎年異なるイベントで体操教室から初めての自転車教習所まで網羅の個人指導。	【鉄棒・完成編】(10/25) 逆上がりの完成からさらに上の技を目指します。出来ると運動も体育も楽しくなります。	【登り棒・うんてい】(5/31) 意外に出来ない自分の身体を支えて登ること。もちろんコツ以外にも細かくマスターできるのが本クラブの特徴です。	【陸上スキー①】(11/15) SAJジュニア強化選手もオフシーズンにマラソン大会に備えて、苦しまずに楽に走れるコツを直前指導トレーニング付。勝つコツを伝授				
	縄跳び①(11/8) 個別に縄の長さを最適に調整し、繩回し・タイミングから二重跳び等の大技まで網羅する2回完結レッスン	【初冬の冒険・カニ釣り大会】(10/18) 初冬のアウトドアパークスクールは毎年爆釣で人気の野外体験競集編ワイルドに楽しもう!カニお持ち帰り。	【縄跳び・完成編】(11/29) 縄跳びは二重跳びの完成を目指します。出来ると運動が楽しくなります。最後はみんな出来たが自信に変わると伸びる年間クラスの締め括り	【マラソン大会必勝法】(リスト)(11/1-3) 学校などのマラソン大会に備えて、苦しまずに楽に走れるコツを直前指導トレーニング付。勝つコツを伝授	【陸上スキー②】(12/26-29) 全日本スキー連盟パッチテスト合格を目指す3泊4日。少人数レッスンとプロコーチの指導で合格率が高い!				
	縄跳び②(12/6) ステップアップクラスだから初めての縄跳びの幼児から二重跳びの小学生まで対応。	【アイススケート】(1/24) 靴の履き方から姿勢・歩く・滑る・パック・スピノも。初心者も上級者もレベルに合わせて個別指導します。	【冬の縄跳び特・自転車教習所編】(予定) 縄跳び検定対策受講必須。縄跳びの長さ合わせから二重跳びまで網羅。	【フチ格闘技】(予定)(12/13) 本格的な格闘技ではなく、もしもの為の護身術程度の初めてレッスンです。一度は習っておいて損はない!	【週末スキー】(予定)(2/日程調整中) パッチテスト検定対策の週末スキーイベントを開催予定。陸上スキーとゲレンデでのレッスンとお楽しみ。	【冬休みスキー教室】(12/26-29) 全日本スキー連盟パッチテスト合格を目指す3泊4日。少人数レッスンとプロコーチの指導で合格率が高い!			
冬	大縄跳び(2027年1/17) 楽しみながらタイミングをレッスン。短縄レッスンも同時に開催するので、縄跳び全般の実力アップが可能です。	【ボール①】(3/7) 第一回目は、「手技」投げる・捕る・まりつきなど。第二回目は、「足技」シュート・必須のジグザグドリブル	【ボール②】(3/14) 投げる・捕る・跳ぶ・ドリブルを分けて完全習得を目指す2回完結レッスン。ボールレッスンは習う程ども無いと思いませんか?習うとカタチが違います。	【アウトドア縄跳び検定会】(調整中) 『遊びの達人』キャンプ長といつしょにかけよう!アドアド+体操教室のコラボが実現。今回は、この時期に最適な縄跳びのレッスン付きだからお得意達がんさんのプログラムです。遊びの達人が繰り広げる『のびのびダンス』アスレチックにぜひ参加してみよう!(空き時間は一般スポット参加できます。)	【個人レッスン】(2/7) 1.5時間集中プライベートレッスンで先生を独り占め!個人レッスンは短時間でも確実に結果が出ておススメです。特別参加費11,000円(通常は、平日限の1時間での対応です)にてお問い合わせください。最後の継続は個人レッスンタイムで!!個別指導で伸びる!!	【マット・逆立ち】(2/21-23) SAJジュニア強化選手もオフシーズンに行っているフィールドトレーニングを開催。斜面を利用したストックワークやトランポリンを利用したバランスレッスンも。スキー教室優先申込み特典付。	【陸上スキー②】(2/14) SAJジュニア強化選手もオフシーズンに行っているフィールドトレーニングを開催。スキー教室優先申込み特典付。	【春休みスキー教室】(3/26-29) 全日本スキー連盟パッチテスト合格を目指す3泊4日。少人数レッスンとプロコーチの指導で合格率が高い!	

* 諸事情により変更や中止の場合があります。 * アウトドアクラブは天候不良の際は博物館や街探検など行先・内容を変更する場合もございます。 * 上記スケジュールはあくまで予定です。お申し込みは詳細、費用、開催場所等をホームページWEB募集要項で必ずご確認頂いた上でお申込みください。詳細等のご案内がまだのイベントはお申込み受付を始めておりません。【緊急直前開催もあり!詳しく述べてあります】

クラブ紹介

オフィシャルサイトは総案内及び宿泊スクール合宿(夏休みサマースクール・スキーキャンプ)バクススクールサイトは日帰りデイレッスンお申込み受付、詳細はWEBで紹介しています。

◆体操クラブ◆ 基礎と体育の種目完成を目指す!完成率100%も!

体操種目(跳び箱・鉄棒など)をバイオメカニクスの理論を通じ、独自メソッドを使ったカリキュラムで出来ない種目が楽々出来るようになるパクススクールです。プログラムを通じてお話をきちんと聞き理解する力、「我慢」「協調性」など社会生活をする上で必要なルール・講師・仲間の人間関係や礼儀作法といった社会的モラル、親元を離れて体験する事で芽生える「自立心」なども同時に指導しています。

<参加費> 会員 ¥13,000-税込 - ビジター or スポット参加 ¥15,000-税込 -

<対象> 幼児(4歳程度~)・小学生・中学生 <定員> 各日程申込み先着順 4名

<集合解散場所> 東京駅丸の内北口

<時間> 9:00 ~ 10:30 12:00 ~ 13:00 14:00 ~ 15:00

→個人指導対応になり70分のお一人毎の時間指定制になります。

◆アウトドアクラブ◆ 「自分の事は自分で」をテーマに行動力と感性を育むアウトドア活動を楽しむとともに年間を通じ生活体験なども無理なく学べ、新しい発見や気づきが出来るクラブです。当教室の良さ「少人数制」はお子様を家族同然にお預かりし、アットホームな雰囲気の中、ご家庭のニーズに合ったプログラム展開をしています。もちろん雰囲気は家族旅行の延長線でも教育的目標は忘れずお子様の成長をしっかりサポートします。

<参加費> 会員 ¥13,000-税込 - ビジター or スポット参加 ¥15,000-税込 -

<対象> 幼児(4歳程度~)・小学生・中学生・中高生 <定員> 各日程申込み先着順 6名

<集合解散場所> 東京駅丸の内北口

<時間> 10:00 ~ 16:00 解散(予定) (お弁当持参)

* 最少催行人数は2名になり満たない場合は中止もしくは個人指導対応になります。

◆ハイパーサポートクラブ◆ 1年間の徹底指導でトータルの実力アップ

「鉄棒・縄跳び・跳び箱」に特化した年間予約が可能なクラブです。1年かけて基礎基本へ完成へ応用までレッスンします。保護者からのクリエイティブが多く信頼が高い「ゆう先生」の個別リッスンと生活指導も確実にお約束。参加メンバーも固定されるのでお友達も作やすく、宿泊ペインントなどもスムーズに参加しやすい。先生が子どもの様子を分かっているので送り出す方も安心など様々なメリットがあるのも特徴です。

<参加費> ¥123,200-税込 / 全5回 (個人レッスン90分×5回の個人指導 + メタナスクリニック)

* 初回時に1年分ご納入頂きます。ビジターは新規ご入会費用が必要です。別途11,000円

<対象> 幼児(4歳程度~)・低学年(小学3年程度まで)・中高生 <定員> 申込み先着順 4名

<集合解散場所> 都立木場公園ふれあい広場

<時間> 9:00 ~ 11:00 11:00 ~ 13:00 13:00 ~ 15:00 15:00 ~ 17:00

* 本クラブ参加は会員特典です。(会員のみ参加可 / 新規ご入会OK)

* ご都合で途中からご参加を取りやめる場合でも残り分差額のご返金は致しません。

◆アスレチックトレーニングクラブ◆ 総合調整力から応用・専門性へ

「体操教室を卒業した君に。これぞパクススクール!」より高度な動きを体得。公園内を移動しながら、遊具等を使い身体の使い方をマスターするアスレチックトレーニングです。室内体育館も利用するなど「走る・跳ぶ・ジャンプ・バランス・登り棒」など、マット運動・後転・逆転・立ちち・将来必要であろうスポーツの動きをマスターします。レッスン回数は少ないですが、責任を持った上達させます。

<参加費> ¥15,000-税込 / 1レッスン

<対象> 幼児・小学生・中学生 <定員> 申込み先着順 6名

<集合解散場所> 東京駅丸の内北口

<時間> 10:00 ~ 16:00 解散(予定) (お弁当持参 / 日本橋事務局内予定)

* 本クラブは東京駅丸の内集合解散です。ご両親様のご都合に合わせてお選びください。

* 1回毎の参加が出来る様になりました。レッスンをセレクトして頂きご参加下さい。

◆お泊り合宿俱楽部◆ 当教室自慢の施設で生活力とチャレンジ精神を。

グランドオープナした南房総(内房)、海の合宿所を利用したお楽しみがいっぱいの宿泊体験で生活力アップを目指す俱楽部です。自前の施設で少人数開催だから参加者みんなの希望が叶う!施設の目の前が海なのでプライベートビーチを楽しもう!初めてのお泊り体験からちびっこリーダー育成まで!

<参加費> ¥4,800-~¥5,500-税込 / 1回 (1泊2日~2泊3日程度予定)

<対象> 幼児(4歳程度~)・小学生 <定員> 申込み先着順 3名

<集合解散場所> 東京駅丸の内日本橋団体集合場所

<時間> 9:00 :集合 17:45 :解説(予定)

* 本クラブ参加は会員特典です。(会員のみ参加可)

*お泊り合宿俱楽部の定員は4名限定です。

◆夏休みサマースクール◆ 当教室所有の南房総の合宿所でスキルアップ

充実のアウトドアプログラムやレッスンはもちろん、生活面のスキルアップまでしっかり徹底指導します。しっかりと身に付く少人数制で今まで苦手だった事が見えてくるほど成長します。伸びる独自メソッドが長い夏休みでお子様を大きく成長させます。スキークラブ参加希望者はますます生活力アップが必須!

<月中旬開催> はじめてしっかりサマースクール(初級編)

知育・徳育・体育・食育・生活巧緻性まで網羅するプログラムで初めてのお泊りデビューを全面的にパクススクール。

<7月下旬開催> 男旅 & ホームスタイルスタイルのボーディングスクール(上級編)

宿泊経験上級者対象ならではのダイナミックなプログラムが自慢です。長期合宿所泊 + 個人指導も付いたスペシャルサマースクール。定員2名からのご兄弟やご学友オーナー。

<8月初旬開催> 体操 & スポーツレッスンサマースクール(中級編)

スポーツスキル向上を目指す初級編ではちょっと物足りないお子様からお泊り経験のある中・上級者まで幅広く対応。

4泊5日合宿所泊、定員2名より個人指導予定。

◆冬・春休みスキークラブと陸上スキークラブ◆ パッチテスト検定合格

(財)全日本スキー連盟認別バッヂ検定合格をめざす。現地スキー学校所属のジュニア育成プログラム別少人数クラスで直接指導します。ホテル泊、チャーターバス移動、インターネットによるお子様の様子を確認出来る独自サービスなど参加するお子様も送り出すご家庭も快適で充実、安心なスクールです。

<冬休み> 1/26 ~ 3泊4日(予定)、菅平高原にてホテル泊、定員各クラス8名程度

程度で4~5コース程度の設定を予定。

『ビギナー・レベルアップ・テクニカル・スベシャルコース』

<春休み> 3/26 ~ 3泊4日(予定)、菅平高原にてホテル泊、定員各クラス8名程度

で3~4コース程度の設定を予定。

『ビギナー・レベルアップ・テクニカルクラス設定』

<陸上スキークラブ> 雪上練習に入る前に身に付けるべき様々なスキーの基礎・基本を徹底指導。スキークラブに初日から最高のコンディションと高いモチベーションで参加出来ます。参加者特典としてスキークラブへの優先申込み権利と昼食付です。