



★ 青山学院大学との共同開発、走り方運動教室 ★

★ 第1週目、3週目レッスンは体験料0円 ★

4月度体験スケジュール

【毎週木曜日】4・11・18・25

【時間】16：00～17：00 【体験料】550円(税込)



※体験料のお支払いはクレジットカードまたは電子マネーでのお支払いとなります

速く走るコツは3つのステップ！！



①体を正しく動かす

体を正しく動かすための練習
上半身、下半身、全身の順番で
体を動かし正しいフォームづくりの準備

②瞬発力・バランス能力向上 サーキットトレーニング

速く走るために
【姿勢・地面を蹴る力（瞬発力）・
腕と脚を効率的に動かす】を
テーマに練習します

③ダッシュ、持久力 トレーニング

最後はシャトルランの実施
10メートル走で瞬発力とスピード
体力を向上させます

★こんなことも学べる★



★集団コーディネーション★

ボール運動など遊び要素を取り入れて
集団行動や考える力を養うことで、
集団での適応能力を向上



ご予約はお電話・ネット・フロントにて承ります。
二次元コードからご予約が可能です。
当該施設のご利用経験がある方はご体験いただけません。
詳しくは、メガロス八王子までお問合せください。



MEGALOS メガロス 八王子
TEL 042-644-5500 〒192-0904 東京都八王子市安町1-16-11
営業時間 【平日】8:30～23:00 【土】9:30～22:30 【日・夜日】10:00～20:00
定休日 毎週金曜日、年末年始、夏期
新したまごころサービス 無料不動態グループ
野村不動産ライフ&スポーツ