

真のアスリートを育てるトレーニングスクール

技術・フィジカル(身体の強さ)・器用さ・柔軟性・俊敏性など、あらゆる競技スポーツを行う上で必要な能力は多岐にわたります。

その中で最も基本となることは子ども自身が、成長過程において自分自身の身体を正しく理解し、自由自在に操れること。

このスクールでは競技を始める段階から土台となる身体づくりを行い、子ども自身の可能性を最大限広げることを目的としたアスリート向けのトレーニングクラスです。

野球・サッカー・バスケットをはじめとした球技スポーツから水泳・陸上競技などあらゆる競技の基礎能力を向上させることで、世界レベルのアスリートの育成を目指します。



レッスンの流れ

①ウォーミングアップ

ウォーミングアップから思い切り動きます。

その場でのジャンプ、走る、スキップ、バックスキップ、ダイナミックストレッチなど陸上での基本的な動きを繰り返し行います。

特に**ダイナミックストレッチ**では、下半身・上半身のストレッチを満遍なく繰り返し行うことで、全身の柔軟性・可動域の向上や自身の体の理解をし、この後のトレーニング効果を引き出していきます。また、ウォーミングアップから汗をかき、身体をしっかりと温めることで集中力を高めることもできます。

②アスリートCOT

身体操作性とトレーニングで、自身の身体をコントロールできるようになるためのプログラムを実施します。

回転(前転・後転・側転など)・倒立(壁倒立・倒立歩行など)・ジャンプ(回転ジャンプ・タックジャンプなど)の動きをそれぞれ一種目ずつ行い、自身の身体について認識することで、頭でイメージした動きと実際の動きの差を埋めていきます。できない項目があっても現状とこまでできるの理解度を測りながら展開します。

③フィジカルトレーニング

SAQ(スピード・アジリティ・クイックネス)ジャンプ・ストレングストレーニングにより、運動能力のほか空間認知や判断力を身に付けます。

まず、ラダーを使用しスピード=Speed(速さ)を身に付けていきます。

次に、雲梯・クレイジーボール等を使って正しいフォームを覚え、

アジリティ=Agility(敏捷性)・クイックネス=Quickness(俊敏性)を身に付け、様々な競技の基礎能力向上に繋がります。

最後に、覚えた項目を使って、サーキット形式でトレーニングを実施することで体力・持久力向上を目指します。運動強度が高く、項目数も多いので、運動量も多いので、集中力も高めることができます。

④RUN(トレッドミル)

トレッドミルを使用し、**心拍数レベル7~8割**でのランニングを行い、体力・持久力を向上させます。

心拍計付き腕時計を装着し、腕から伝わる脈拍を正確かつ高精度に測定し、数値化してモニターに映し出します。

その為、お子様に合わせた運動強度でRUNトレーニングを行うことができます。

⑤クールダウン・振り返り

整理体操をしながら、その日実施した内容を子供たちと振り返りを行います。

指定商品 ※全て税込価格表記



My Zone
¥16,500

▼スクール参加時お持ち物・その他
お着替え・室内履き・指定商品
指定商品のMyZoneをご着用ください。

会員証(保護者カード)

館内での身分証がわりになる他、防犯目的のため保護者の方にご提示をお願いする場合がございます。

※ご入会前に体力テストがございます。
体力テストに合格された方がご入会いただけます。



詳しいレッスン内容はこちら



スクールシステム ご案内

スクール諸制度のご案内

制度	届出方法	届出期限・ルール
コース変更	メインフロントまたは、 まいMEGAネット	変更希望月の前月度最終週レッスンまでとなります。 ミライクアスリート以外のクラスに変更されたい場合は、受付締切日をご確認ください。
休会	メインフロントまたは、 まいMEGAネット	1か月レッスンを休むことができる制度です。※有料となります。2,420円 手続きは休会される月の前月度最終週レッスン（コース変更と同様）までです。
退会	メインフロント、まいMEGAネット	退会される当月 10日まで ★10日が休館日の場合、前の営業日までの手続きとなります。
振替・欠席	★休会・退会の手続きをされた場合、対象月以降の振替はお取りできませんのでご了承ください。 （退会された場合は、退会月内までは振替可能となります。）	
	★各クラス定員がございますのでご希望のクラスに入れない場合があります。	
	★欠席を希望の際は、レッスン開始30分前までにまいMEGAネット（WEBシステム）にてご登録ください。 ※欠席のご登録がない場合は、振替を取ることはできません。 →レッスンを欠席・振替をする場合は、必ずまいMEGAネット（WEBシステム）にてご登録していただきますようお願いいたします。	
	★欠席をした場合は月2回欠席分まで振替が取得できます。※3回目以降は有料（1回600円）	
	★在籍クラスが平日で土日に振替をする場合は有料になります。（1回600円／税込）	
	★振替は、欠席日当月度内／欠席日含め、以降3ヶ月となります。（休館日・休講日・テスト期間も含みます。） 例）9月2日 欠席の場合、9月初日～12月2日まで可能となります。	
	★スクールバスを利用の方は、振替の日のご乗車できませんのでご了承ください。 （スクールバスを乗車しない場合もまいMEGAネットにてご登録お願いいたします。）	

スクール相談メールのご案内

キッズスクールのご相談承ります！

メガロスキッズスクールにはお子様のスクールに関するお悩みを気軽に承れるサービスがございます。
「進学に伴い通う時間が合わなくなってしまう」「テストに合格できない」「モチベーションが下がっている」
など、なかなかコーチと話しができない状況で簡単にコーチに相談を投げかけられるサービスです。
お子様がより楽しくスクールに通っていただけるよう、いつでもご相談いただければと思います。

※いただいたご相談に関しましては、1週間以内にお電話にて回答させていただきます。
※スクールと関係のないご相談に関しては回答致しかねます。



お子様の成長と安全を見守る

KIDS APP

MEGALOS キッズアプリ



App Store



Google Play

メガロス南砂町SUNAMO

MEGALOS