

MEGALOS_Kids

かけっこ教室

ゴールデンエイジ世代のための運動能力開発スクール

MIRAIKU RUN

ミライクラン

9月ミライクRUN1ヶ月短期教室

開催スケジュール

水曜日クラス：2日・9日・16日・23日

【時間】17：30～18：30 【場所】スタジオA

日曜日クラス：6日・13日・20日・27日

【時間】8：15～9：15 【場所】スタジオA

※ご参加は水曜日または日曜日のどちらかのみとなります。

※ご予約はメガロス鷺沼ホームページのお知らせより可能です。

※キャンセルについて

レッスン初日3日前まで返金可能です。申し込み完了メールに記載の、返金手続きURLから、返金期限までにお手続きをお願いいたします。

参加費から返金手数料550円を差し引いた金額をご返金いたします。

参加費

1ヶ月（全4回）

5,500円（税込）

対象年齢・小学3年生以上

レッスン最終日までのご入会で**ミライクRUN Tシャツ**をプレゼント！！

※バリュープラス（2ヶ月無料）への加入と

スクールスタート月から4ヶ月の在籍が条件となります。

※在籍条件期間中でのご退会の場合2,500円（税込）を頂戴いたします。



MIRAIKU Run

ミライク ラン

CONCEPT

コンセプト

幼少期に運動の基礎でもある「正しい走り方」をマスターすることは今後のスポーツ能力向上につながることを期待できます。

ただ走るだけでなく、遊びの要素を取り入れながら身体を動かすことで、無意識のうちに運動神経発達を養うプログラムです。

プログラムの流れ



ウォーミングアップ

体温・筋温を上げ神経伝達のを速くしていきます。また、脳の中樞神経を刺激して運動時の反応を高めることも同時に行っていきます



コンディショニングフォーム

走る為の要素を 3 パートでモニタリング（上半身・下半身・全身）。苦手な動きを事前に補っておくことで運動能力の向上だけでなくけがの予防にもつながります



コンディショニングサーキット

走る為の要素を 3 パートでモニタリング（上半身・下半身・全身）。苦手な動きを事前に補っておくことで運動能力の向上だけでなくけがの予防にもつながります



集団コーディネーション

コンディショニングサーキットでは、多種多様な動きを遊びも含め行っていくことで脳とそれに対する動きの連動を養います。
また、チームトレーニングも行っていくため、集団行動における適応力も身に着けることが期待できます



RUN トレーニング

最後は走りに直結した運動を行います。
腿上げ・ヒールタッチ・シザースなど、走るためのポイントを事前に確認することで、見違えた走り方をマスターすることができます。その結果、かけっこの上達がはかれます

