

お子様の運動能力向上プロジェクト!



What event?

安心・安全な環境で地域のお子様を受け入れ、
「運動が苦手・・・」「かけっこが苦手・・・」を
克服できるイベントを企画しました。

運動ってたのしい! を体感しよう!



～RUN編～

日程

ご予約受付期間：6/24(月)～7/11(木)

7/15 (月・祝) 16:30～17:30

参加費
無料

当日の流れ(例)

速く走るためのコツをマスターしよう

- ① 運動ができる服装、水筒を用意して集合 ▶まずは楽しく準備運動!
- ② 部位別練習 ▶柔軟性や体幹の力を高める練習をします。
- ③ サーキット ▶反復練習をして動作の習得を目指します。
- ④ ラントレーニング ▶正しい姿勢で走り続けられる練習をします。

Flow of the day



実施場所：スタジオA

※メガロス会員外の方は施設利用の同意書確認が必要になります。
事前にご予約フォームからご確認をお願いいたします。



ご予約はこちら

MEGALOS

メガロス田端

あしたを、つなぐ — 野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ

〒 114-0013
東京都北区東田端1-17-32

TEL
(03) 3893-9900