

ミライク・ダンス・ミライクRUN

7月無料体験WEEK

7/7(火)~7/13(月)

◆メガロスミライク

バランス、瞬発力、柔軟性等の5つの能力や運動スキル向上が目的！
運動神経を養うプログラム！

◆ミライクRUN

上半身・下半身・全身を使うトレーニング
姿勢保持、床反力、感覚神経、統合性の軸からアプローチ！！
走る為のポイントを事前に確認し、正しい走り方をマスター！！！！

◆ミライクダンス

ダンスが好きになることが目的！循環器呼吸器系の向上や記憶力・集中力の向上にも◎
学校のダンス授業の基礎要素も入っているのでダンスの自信がつく！

メガロスミライク	対象	時間	定員	内容
7/13(月) 7/7(火) 7/9(木)	キッズ：3歳～年長	16:00-17:00	各8名	ラン・ジャンプ・マット 様々な動きを行い 体を動かしていきます。
メガロスミライク	対象	時間	定員	内容
7/8(水)	キッズ1：3歳～年中 キッズ2：年中～小学1年生	16:00-17:00 17:00-18:00	各8名	ラン・ジャンプ・マット 様々な動きを行い 体を動かしていきます。
ミライクラン	対象	時間	定員	内容
7/8(水) 7/9(木)	小学3年生～中学1年生	17:00-18:00 18:00-19:00	各5名	運動の基礎でもある 「正しい走り方」をマスターします。
ミライクダンス	対象	時間	定員	内容
7/8(水)	年長～小学2年生	16:00-17:00	3名	ダンスをしながら脂肪燃焼、筋力アップ、 記憶力や集中力の向上が期待できます。

★受付方法★ 二次元コードよりご予約ください。

※受付期間 6/27(土)10:00 ~ 各レッスン2日前18:00まで

※上記期間以外は1,100円(税込)でご体験可能です

※各枠先着順での受付となりますので、お早めにお申し込みをお願いいたします。

↓お申し込みこちら↓



メガロス田端 東京都北区東田端1-17-32

TEL 03-3893-9900

MEGALOS