

10月度 無料体験会

ミライク・ミライクRUN・ミライクダンス

◇メガロスマイク

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！走る・跳ぶ・マット運動を毎月練習。

◇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！



メガロスマイク	対象	時間	定員	内容
10/10(土)	キッズ：3歳～年長	9:00-10:00	各6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。
メガロスマイク	対象	時間	定員	
10/12(月・祝) 10/13(火) 10/15(木)	キッズ：3歳～年長	16:00-17:00	各6名	
メガロスマイク	対象	時間	定員	
10/14(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6名	
ミライクラン	対象	時間	定員	内容
10/14(水) 10/15(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
10/14(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 9/28(月)10:00 ～ 各レッスン日2日前まで

※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。

※一度ご体験された方はご利用いただけません。

↓申し込みはコチラ↓



MEGALOS

東京都北区東田端1-17-32

TEL：03-3893-9900 メガロス田端