

MEGALOS × 青山学院大学 AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY

12月12・19日(土)
新設クラス無料体験会

・ゴールデンエイジ世代に運動の基礎でもある「正しい走り方」をマスター！
・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

対象：小学3年生～中学1年生

時間：16:30～17:30

定員：各クラス10名

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。

↓申込はこちら↓

↓ミライクRUN
紹介動画↓



現ミライク生も大歓迎！
ご参加お待ちしております。