

メガロスより、インストラクターをお呼びします

子どもの未来を育てる体育スクール

MEGALOS MIRAIKU

メガロスミライク

遊びの要素を取り入れながら
楽しく身体を動かそう!

かけっこ教室

体験会

コンディショニングフォーム

走るための要素
(上半身・下半身・全身)をチェック!

集団コーディネーション

遊びも含めて多種多様な動きを!
脳とそれに対する動きの連動を養います

コンディショニングサーキット

姿勢保持・床反力・感覚神経・統合性
の4つを軸にアプローチ!

RUNトレーニング

もも上げ・ヒールタッチ・シーザス等
走りに直結した運動を!

令和7年



7.12

土

① 9:30-10:30

② 10:45-11:45

(①と②で内容は多少異なります)

定員
各回20名

場所 第2多目的室

対象

①小学1年生～小学3年生

②3歳(小学生未満)～未就学児

参加費 500円(税込)/1回

持ち物

室内履き・飲み物
タオル(フェイスタオル)
(着替え)

体を動かしやすい服装でお越しください

お申込み

令和7年6月7日(土)から受付開始

お電話もしくは
コミュニティふらっと高円寺南の受付に
直接お越しください(10~17時)

☎ 03-3316-2421

コミュニティふらっと高円寺南 (愛称: ふらっとすぎはち)

東京都杉並区高円寺南2-40-24

主催: 指定管理者すぎはち共創グループ