

ランニングジュニア予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
4/3 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけんなど)・変形ダッシュ ・メティンボール投げ・ボール練習・ドッジボール など	1,100円
4/7 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけん・もも上げなど)・ クロカン坂練習・ジャベボール投げ・ など	1,100円
4/10 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(反発練習など)・軸作り・変形ダッシュ・ ボールキャッチ&スロー・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
4/17 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん)・骨盤運動・ ドリブル練習・ジャベボール投げ(校庭使えば)・ドッジボールなど	1,100円
4/21 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけんなど)・階段練習・ ボール練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
5/8 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円
5/12 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	未定	1,100円

※対象年齢:小中学生 ※体育館での活動の際は室内シューズが必要になります。

※保護者の方のご見学可能です。 Tel 043-481-0711 mail:info@nipponrunners.or.jp ニッポンランナーズ