

ジュニアランニング教室 7月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
7/2 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・ボール練習・ メティンボール投げ・ジャベボール投げ・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
7/6 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけん・階段)・クロカン坂ラン・ジャベボール投げ・ ボールキャッチ練習・ボールゲーム・ドッジボール など	1,100円
7/9 (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)・ラダー・ 新聞紙ラン・ジャベボール投げ・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
7/16 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・肩甲骨/骨盤運動・ ジャベボール投げ(校庭)・ボールゲーム・ドッジボール(ドッジビー)など	1,100円
7/20 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・肩甲骨・クロカン坂ダッシュ・ ジャベボール投げ・鬼ごっこ・ドッジボールなど	1,100円
8/3 (日)	岩名運動公園 未定(8:00~)	未定	1,100円
8/6 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円

※対象年齢:小学生 ※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