

ジュニアランニング教室 9月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
9/3 (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)・ラダー・ 紐トレ・ドリブル & シュート練習・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
9/7 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・骨盤・クロカン坂ダッシュ・ ジャベボール投げ・鬼ごっこ(しっぽ鬼)・ドッジボールなど	1,100円
9/10 (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
9/14 (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
9/17 (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)・バウンディング・ 腹筋 & 背筋・ボールスロー & キャッチ練習・ドッジボールなど	1,100円
10/1 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円
10/5 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	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