

ジュニアランニング教室 10月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
10/1 (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
10/5 (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
10/13 (祝・月)	さくらスポーツ フェスティバル	岩名運動公園「小出義雄記念陸上競技場」 開会式9:00~ 終了11:30 親子で一緒に参加できる30分程のプログラムを3回繰り返しております。 お時間ありましたら、是非お立ち寄り下さい。①9:35~②10:15~③10:55~	無料
10/15 (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・ バウンディング練習・しっぽ鬼・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
10/26 (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)・クロカン坂ラン・ 肩甲骨・ボールスロー & キャッチ練習・ドッジボールなど	1,100円
10/29 (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)・腹筋 & 背筋・ 変形ダッシュ・ドリブル & シュート練習・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
11/5 (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