

ジュニアランニング教室 11月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
11/2 (日)	岩名運動公園 13:30～14:45	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・ジャベボール投げ ・クロカン坂ダッシュ・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	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
11/12 (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)・ラダー・ ボール練習(ドリブル&シュート)・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
11/16 (日)	岩名運動公園 9:00～10:15 ※混雑予想	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
11/26 (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・メティシンボール投げ・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
11/30 (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・ ・しっぽ鬼・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
12/3 (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 ニッポンランナース