

ジュニアランニング教室 12月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
12/3 (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
12/7 (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)・ジャベボール投げ ・クロカン坂ダッシュ・ボール練習・ドッジボールなど	1,100円
12/10 (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)・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
12/14 (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)・クロカン坂ラン・ 体幹ジャンプ・ボールスロー&キャッチ練習・ドッジボールなど	1,100円
12/17 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	活動未確定	1,100円
12/21 (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・ ジャベボール・しっぽ鬼・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
1/7 (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