

ジュニアランニング教室 2月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
2/4 (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・ 体幹ジャンプ・ボール練習(ドリブルなど)・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
2/8 (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)・バウンディング練習 ・クロカン坂ダッシュ・ジャベボール・ドッジボールなど <活動後/佐倉マラソン3K対策・クロカン走>	1,100円
2/11 (水祝)	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・変形ダッシュ・ 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
2/15 (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)・クロカン坂ダッシュ・ 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 <活動後/佐倉マラソン3K対策・クロカン走>	1,100円
3/1 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	未定 <活動後/佐倉マラソン3K対策・クロカン走>	1,100円
3/25 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	3月水曜日の活動は、内郷小体育館が25(水)以外使用できない為、 活動場所も含め検討中です。	1,100円
			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