

## ジュニアランニング教室 3月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
3/1 (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)・クロカン坂練習・ 体幹ジャンプ・ジャベポール投げ・ゲーム・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
3/4 (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・変形ダッシュ・ 体幹ジャンプ・ラダー・しっぽ鬼・ゲームなど ※卒業式や入学式の飾り付けなどがあります。厳重に注意して活動&行動。	1,100円
3/8 (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)・クロカン坂ダッシュ・ 階段練習・バウンディング練習・ゲーム・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
3/15 (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
3/25 (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)・軸作り・変形ダッシュ・ 体幹ジャンプ・メティシンボール投げ・しっぽ鬼・ゲームなど ※卒業式や入学式の飾り付けなどがあります。厳重に注意して活動&行動。	1,100円
3/29 (日)		佐倉マラソン大会	
4月		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