

ランニングジュニア予定表

月日	場所 時間	内容	主な練習予定	参加費
11/6 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	基本ドリル スポーツ鬼ごっこ ボールゲーム	1,100円
11/17 (日)	岩名運動公園 9:30~11:00	ランニング ボール	クロカンコース(持久走系) クロカン坂レース リレーなど ジャベボール投げ	1,100円
11/20 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	身体の軸づくり 変形ダッシュ リレー・ドッジボールなど	1,100円
11/27 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ボール ゲーム	キャッチボール 投げる練習 ボールゲーム(ポートボールなど)	1,100円
12/4 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	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。