

## 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
12/4 (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
12/11 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	軸づくり・ひもトレ リレー ボールゲーム	1,100円
12/18 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ボール ゲーム	キャッチボール ボールゲーム ドッジボール	1,100円
12/22 (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) 鬼ごっこなど ジャベボール投げ	1,100円
1/8 (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。