

## 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
1/8 (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
1/19 (日)	岩名運動公園 9:30~11:00	ランニング ボール	坂道ダッシュ フリスビーキャッチ ジャベボール投げ  雨天中止	1,100円
1/22 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	基本ドリル リレー ボールゲーム	1,100円
1/29 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ボール	キャッチボール ドリブル(バスケット)練習 ボールゲーム(ハンドボール・ドッジボール)	1,100円
2/5 (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。