

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
2/5 (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
2/19 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	基本ドリル 変形ダッシュ・リレー競争 ボールゲーム	1,100円
2/23 (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(スタミナ強化) 坂道ダッシュ(心肺機能強化) ジャベボール投げ	雨天中止 1,100円
2/26 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ボール	仲間とキャッチボール 投げる練習、キャッチする練習 ボールゲーム(ハンドボール・ドッジボール)	1,100円
3/4 (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。