

## 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
5/5 (水)	岩名運動公園 8:50~9:50	ランニング	基本動作・ドリル 不整地ラン	1,100円
5/8 (土)	岩名運動公園 8:50~9:50	ランニング	基本動作 坂ダッシュ ボールゲーム	1,100円
5/12 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	基本動作・ドリル ボールゲーム	1,100円
5/15 (土)	岩名運動公園 8:50~9:50	ランニング	スキップ・基本動作 走る姿勢の練習 リレーなど	無料
5/19 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	基本動作 スタートの練習 リレーなど	無料
5/22 (土)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	基本動作・ドリル リレーなど ボールゲーム	無料
5/26 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	ランニング	基本動作 変形ダッシュ ボールゲーム	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。