

# ランニングジュニア予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
8/7 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん・もも上げなど)・ 変形ダッシュ・ドリブル練習・ドッジボール など	1,100円
8/11 (日)	岩名運動公園 8:00~9:15	基本動作(反発練習など)・クロカン上り&下りラン・ ボールキャッチ&スロー練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
8/25 (日)	岩名運動公園 8:00~9:15	基本動作(スキップ・けんけんなど)・クロカン坂ダッシュ ・ジャベボール投げ・ボール練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
8/28 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけんなど)・紐トレ・ラダー・ メティシンボール投げ・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
9/1 (日)	岩名運動公園 8:00~9:15	未定	1,100円
9/4 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円
			1,100円

※対象年齢:小中学生 ※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。 Tel 043-481-0711 mail:info@nipponrunners.or.jp ニッポンランナーズ