

# 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
10/2 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(反発練習など)・骨盤運動・変形ダッシュ・ ラダー・紐トレ・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
10/6 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけん)・クロカン坂ダッシュ・ 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
10/9 (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)・変形ダッシュ・補強(肩甲骨) ・メテイスンボール投げ・ボール練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
10/20 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけんなど)・紐トレ・階段練習・ジャベボール・ ボールキャッチ練習(フライ)・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
10/30 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(反発練習など)・肩甲骨運動・変形ダッシュ・ドリブル(バスケ)・ 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
11/3 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	未定	1,100円
11/6 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	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