

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
11/3 (日)	岩名運動公園 13:00~14:15	基本動作(スキップ・けんけん・ラダーなど)・クロカン坂ダッシュ・ ジャベボール投げ・紐トレ・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
11/6 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん)・変形ダッシュ・骨盤運動・ 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
11/17 (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)・階段練習 ・クロカン練習・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
11/20 (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)・肩甲骨運動・ドリブル練習・ 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
11/24 (日)	岩名運動公園 13:00~14:15	基本動作(反発練習など)・紐トレ・スキップ&けんけん・クロカン流し・ 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
11/27 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円
11/30 (土)	岩名運動公園 9:00~10:15	未定(土曜日活動)	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