

ジュニアランニング教室 5月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
5/7 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・ジャベボール(校庭)・ ボールドリブル & シュート練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
5/11 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・クロカン坂ダッシュ・ ラダー・ジャベボール投げ・ゲーム・ドッジボール(ドッジビー)など	1,100円
5/14 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん)・ラダー・骨盤運動・ ボールキャッチ練習・ボールゲーム・ドッジボール など	1,100円
5/25 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(スキップ・けんけん・階段)・クロカン坂ダッシュ・ メテイシンボール投げ・ジャベボール投げ・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
5/28 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん・もも下げ)・肩甲骨/骨盤運動・ ジャベボール投げ(校庭)・ボールゲーム・ドッジボール(ドッジビー)など	1,100円
6/4 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円
6/8 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	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。 Tel 043-481-0711 mail:info@nipponrunners.or.jp ニッポンランナーズ