

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
9/1 (日)	岩名運動公園 8:00~9:15	基本動作(スキップ・けんけん・もも上げなど)・ クロカン坂練習・ジャベボール投げ・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
9/4 (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・ 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
9/8 (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)・階段練習・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
9/11 (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
9/18 (水)	岩名運動公園 8:00~9:15	基本動作(反発練習など)・肩甲骨運動・変形ダッシュ・ 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
9/22 (日)	岩名運動公園 8:00~9:15	未定	1,100円
10/2 (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