

ジュニアランニング教室 4月予定表

月日	場所 時間	主な内容	参加費
4/2 (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)・ ボールキャッチ&スロー練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
4/6 (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・ 反発練習・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
4/16 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん)・反発練習・骨盤運動・ ドリブル&シュート練習・ボールゲーム・ドッジボール など	1,100円
4/20 (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・ ボール投げ&キャッチ練習・ジャベボール投げ・ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
4/30 (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・ ドリブル&シュート練習・ボールゲーム・ドッジボール(ドッジビー)など	1,100円
5/7 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円
5/11 (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