

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
11/1 (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・ゲーム ・変形ダッシュ・ドッジボール など	1,100円
11/5 (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)、 補強(軸づくり)・ジャベポール投げ ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
11/12 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(反発練習など)・クロカン坂ダッシュ・ ボールスロー&キャッチ・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
11/22 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(ラダー・スキップなど)・新聞紙ラン・ メティシンボール投げ・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
11/29 (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)・壁トレ・ ボール練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
12/6 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	未定	1,100円
12/10 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	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