

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
2/4 (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)・ラダー・ ジャベボール投げ・ボール練習・ドッジボール など	1,100円
2/7 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(スキップ・けんけん・もも上げなど)・ 補強(軸づくり)・骨盤運動・ ゲーム・ドッジボールなど	1,100円
2/14 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	基本動作(反発練習など)・軸作り・変形ダッシュ・ ボール(ドリブル・壁当て)・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
2/25 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	基本動作(反発練習・もも上げなど)・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
2/28 (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)・メティンボール投げ・ ボール練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
3/3 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	未定	1,100円
3/24 (日)		佐倉マラソン大会	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