

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
1/8 (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)・補強(軸作り・肩甲骨)・ 変形ダッシュ・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
1/12 (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・ 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
1/15 (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・ ボールキャッチ&スロー&ドリブル練習・ゲーム・ドッジボール など	1,100円
1/25 (土)	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 など	1,100円
1/29 (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)・コーナーリング・ 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
2/2 (日)	岩名運動公園 9:00~10:15	未定	1,100円
2/5 (水)	内郷小体育館 17:30~18:45	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