

# ジュニア



# NIPPON RUNNERS

# ランニング部門



☆体験入会(無料)へどうぞ♪☆

【対象】 小学4・5・6年生 中学1・2・3年生

【場所】 柏の葉公園内

【日時】 月3回木曜17:30～18:30 月3回日曜10:45～11:45

【参加費】 会費制です(体験入会は無料)

【指導】 小西政弘(ロード・トラック・駅伝等で94回の優勝&区間賞経験) 他コーチ

【お問い合わせ】 NPOニッポンランナーズ 事務局

〒285-0014 千葉県佐倉市栄町10-12伊能ビル1F

Tel 043-481-0711 Fax 043-481-0717

E-mail [kashiwa@nipponrunners.or.jp](mailto:kashiwa@nipponrunners.or.jp)

# <お勧め～3つのポイント>



## 楽しみながら身体を鍛える

ラダー、ミニハードル、メディシンボール等、道具を使った運動で必要な様々な能力を引き出します。



## 自然の中で伸び伸びトレーニング

柏の葉公園は自然がいっぱい！ニッポンランナースではクロスカントリー走を積極的に取り入れています。芝生でのランニングは足腰に優しいだけでなく、走りのバランスが格段に良くなります。



## 季節毎に飽きのこないプログラム

トレーニング内容がワンパターンにならないように、季節に合わせてバリエーションが豊富なプログラムを準備しています。

