ボールを使って楽しく運動をしよう！

個人参加型ドッジボール交流会

※写真はイメージ写真となります。

11月25日(金)午前10時より12月分予約受付開始
1月 2月 3月分実施月の前月10日から予約受付開始

場　所	日環アリーナ栃木　メインアリーナ
日　時	火曜日 16：30~18：00 (90分) 12月13・20日／1月17・31日／2月7・21日／3月7・14日
受講料	８００円(税込)／１回
対　象	１年生～４年生　定員３０名

11月25日(金)午前10時から、予約受付開始
お電話・受付窓口にてお申し込みください。
先着順にてご予約を受付けます。
※お申し込みはご家族分のみとさせていただきます。
※当日に当館にてご入金をお願いいたします。
(キャンセルされる場合は事前にご連絡をお願いいたします)

持ち物：室内用シューズ(足がしっかり固定できるもの) 上履き不可
タオル・飲み物・動きやすい服装でご参加ください。
※水分は多めにお持ちください。
※フード付きの服・ジーパン・スカートの着用は危険を伴うため厳禁です。

★当日の流れ

簡単にボールの投げ方の説明やキャッチボールを行ったあとにチームを作り、ゲーム形式でみんなで楽しくドッジボールして遊びます！！初めての子や、ボール投げが苦手な子でも大歓迎です！

※参加者の状況に合わせ
柔らかいボールも使用します。

16：15～　受付開始
16：30～　挨拶・準備運動
16：45～　ウォーミングアップ
17：00～　ゲームスタート
17：55～　クールダウン
18：00～　終了
※進行状況によって内容は変更する場合があります。

お申し込み
お問い合わせ

日環アリーナ栃木
TEL：028-658-5900
〒321-0152　宇都宮市西川田4-1-1
https://www.gsz-eastarea.com/

●営業時間　9:00～21:00
●休館日　・毎月第1月曜日
・年末年始(12/29～1/4)