



**NIPPON  
RUNNERS**

# 目指せ、親子で3<sup>キ</sup>完走！ @kashiwanoha ランニングクリニック in 柏の葉

講師 小西 政弘 (NPOニッポンランナーズ・コーチ)

日時 2014年11月30日 12月7日 12月14日 **雨天中止**

いずれも日曜/午前11時～12時

場所 千葉県柏市柏の葉公園

資格 小学4年生以上～大人(初心者～経験者)

内容 **【第1回】11/30 「走る前に行う準備運動」**

**【第2回】12/7 「正しいフォームで走ってみよう♪」**

**【第3回】12/14 「1～3km、タイムを測ってみよう」**

参加料 **無料**

募集定員  
**50名**

主催 特定非営利活動法人ニッポンランナーズ

協力 一般財団法人千葉県まちづくり公社 柏の葉公園管理事務所

お申込期間

2014年10月1日～11月15日

お申込方法

下記メールまたはお電話にて①～④をお知らせください

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

①氏名 ②連絡先 ③生年月日 ④住所

お問合せ先

NPOニッポンランナーズ

〒285-0014 千葉県佐倉市栄町10-12伊能ビル1F

TEL043-481-0711 担当:小西政弘(090-8504-6737小西携帯)

柏の葉公園



詳しくはGoogleなどでClick!