

# 楽しく練習しながら走り方のコツを一緒に学ぼう！ ～ミズノ走り方教室～



## 受講生募集！

- 場所** エスフォルタアリーナ八王子  
サブアリーナ
- 日時** 5月20日(月) ①16:00～17:00(60分)  
②17:15～18:15(60分)  
③18:30～19:30(60分)
- 受講料** 各1200円(税込)
- 対象** ①年長(5歳)～年長(6歳)クラス  
②小学1～3年生クラス  
③小学4～6年生クラス

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員：各30名(先着順)

お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あしからずご了承ください。  
教室中にチラシや報告書等に使用する写真を撮影させていただきます。ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

お申込み先はこちら →



## ★ スタッフ紹介



内田 貴之  
ウチダ タカユキ



五十嵐 真人  
イガラシ ナオト

## ★ 内容

正しい姿勢で走る、腕振り、足の動き、スタートのフォーム、スタートダッシュのコツなどを学び早く走るための練習をします！

- ①ウォーミングアップ&準備体操
- ②走る練習
- ③クールダウン



〒193-0941 東京都八王子市狭間町1453-1  
**エスフォルタアリーナ八王子**  
TEL: 042-662-4880  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7509>

主催：八王子ゆめおりサポート株式会社 運営・企画：ミズノ株式会社

営業時間 8:30～22:30

休館日 4/8・5/13・7/8・9/9  
11/11・12/29～12/31  
1/1～1/3・2/10・3/10

# 参加にあたっての注意事項

## ◆ 感染予防対策について

以下に該当するお客様はご参加をご遠慮ください。

- ・発熱(37.5℃以上)や咳、のどの痛みなどの風邪の症状がある方
- ・参加時に検温、手指消毒を必ず行ってください。  
※37.5℃以上の熱がある方は参加をご遠慮いただきます。
- ・教室中マスクの着用に関しては自由となります。
- ・公共交通機関の運休や警報を伴う悪天候の場合は、中止となる可能性がございます。

## ◆ 申込・支払い・その他注意事項について

- ・HP・お電話・受付にてご予約下さい
- ・運動できる服装、運動靴、飲み物、タオル等ご持参ください。  
※メガネの着用は可能といたしますが破損等に関してはご本人負担となりますので予めご了承ください。
- ・参加費の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。
- ・参加費は当日1F総合受付の券売機にて現金払いとなります。
- ・当日キャンセルは参加費の100%をキャンセル料としていただきます。  
※開催中止の場合は費用は掛かりません。  
キャンセルの場合は、電話にてお知らせください。
- ・更衣後の衣類・所持品は2F更衣室内のコインロッカー（返金式）をご利用ください。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
- ・当日は、プログラム時に写真を撮影させていただきます。  
撮影した写真は広告宣伝としてHP・SNS等に  
利用させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。  
宣伝に使用を許可されない場合は、事前にお伝え下さい。

お申し込み  
お問い合わせ

エスフォルタアリーナ八王子  
TEL:042-662-4880

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7509>



イベント申込ページはこちら