

# ハンドボールで楽しく身体を動かそう！ ミズノ女性のハンドボール教室

未経験者  
大歓迎！！



## 参加者募集中！！

場所 ■ エスフォルタアリーナ八王子  
アリーナ

対象 ■ 16歳以上の女性

時間 ■ 【午前】 10:00～11:30 (90分)  
【夜間】 20:00～21:30 (90分)

参加費 ■ 1000円/1回 (午前)  
1200円/1回 (夜間)

WEB申込  
QRコード



## コーチ紹介



内田 康博  
ウチダ ヤスヒロ

ミズノハンドボールスクールコーチ  
ミズノスポーツスクールコーチ  
東久留米市立西中学校外部コーチ  
ハンドボールD級審判員



小田中 叡人  
オダナカ アキト

ミズノハンドボールスクールコーチ  
八王子ユナイテッドH.C. コーチ  
あきる野ハンドボールクラブ アドバイザー  
18' U16 女子日本代表 コーチ  
16'-17' HEI / VRI U16  
(デンマーク) ヘッドコーチ

※どちらかが担当します。

- 持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物
- 定員：20名(先着順)
- 内容：簡単な基礎から行い、ミニゲーム等を行います。  
初心者や未経験の方も楽しめます。  
楽しみながら体を動かしましょう。

※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。  
あしからずご了承ください。



エスフォルタアリーナ八王子

TEL : 042-662-4880

〒193-0941 東京都八王子市狭間町1453-1

<http://shisestu.mizuno.jp/m-7509>

● 営業時間 8 : 30～22 : 30

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

2023年度 女性のハンドボール教室 カレンダー

4月							5月							6月							7月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3							1	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	
30																						30	31					

  

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

  

12月							1月							2月							3月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3						1	2	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30	
31																						31						

■ 夜間開講日      ■ 開講日

◆ 詳細

◆ 受付方法について

- ・HP・お電話・1F総合受付にてご予約ください。

◆ お支払い方法について

- ・1F総合受付横の券売機にてチケットを購入後、直接アリーナへお持ちください。
- ・アリーナ入口にて利用記名票にご記入いただき、チケットを添付してください。

◆ キャンセルについて

- ・キャンセルされる場合は、必ず前日までにご連絡下さい。
- HPよりお申込いただいた場合も前日までにキャンセルをして下さい。
- ・当日キャンセルの場合は参加費の100%がキャンセル料として発生致します。

◆ その他注意事項

- ・更衣後の衣類・所持品は、更衣室内コインロッカー（返金式）をご利用ください。貴重品は持ち込まないようにお願いいたします。
- 盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
- ・メガネはバンドで固定、もしくはスポーツメガネの着用をお願いいたします。破損時の補償はできません。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- ・受講料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。
- ・イベントなどにより中止となる場合がございます。HPなどで確認をお願い致します。
- ・教室時に撮影した写真は広告宣伝としてHP等に使用させていただく場合がございます。
- ・講師が変更になる場合がございます。予めご了承ください。