

【那覇市内マラソン大会対策】に最適！

# ゼビオ 完走プロジェクト ランニングユナイテッド

Supported by UNDER ARMOUR

Running United

＜対象＞初級者  
(完走～フルマラソン4時間半程度)を目指す方へ

ゲスト  
コーチ

**板倉具視(左)**

青森県陸上競技協会  
ハーフマラソン完走日本代表  
2016ニカラガモウルトラ70km大会記録保持者

**三津谷佑(右)**

元トヨタ自動車九州陸上競技部  
世界選手権ヘルシンキ大会10000m日本代表  
世界選手権大会大会5000m日本代表

※クリニックはどちらかのコーチが参加します。  
※また、ロープは変更となる可能性があります。

第1回	第2回	第3回
9/16(土) 10:00～14:30	10/14(土) 10:00～14:30	11/4(土) 10:00～15:00
<b>クリニック内容</b>	<b>クリニック内容</b>	<b>クリニック内容</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>サブリ、インソール、シューズの知識</li> <li>練習の仕方、目標、練習量の目安</li> <li>トレーニング、上半身のフォーム作り(実技)等々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サブリ、インソール、時計、シューズの知識</li> <li>ストレッチ、ペース走、下半身のフォーム作り</li> <li>ペース走10km(実技)等々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サポーター、テーピング</li> <li>1ヶ月間、1回開講</li> <li>1日限、当日の過ごし方</li> <li>ストレッチ</li> <li>ロング走20～30km(実技)等々</li> </ul>

※一部内容が変更になる可能性があります。  
※第3回ロング走のペースは、当日参加者様に動いていただく可能性があります。

集合地	スーパースポーツゼビオ うるま店	定員	各回50名
開催地	店内 or 近隣ランニングスペース	その他	水分1000mlと着替えを持参願います
時間	各回共に30分前より受付開始	問合せ	098-979-0003
参加費	1回1,000円 3回回数券2,500円(スポーツ保険代込)	シューズ担当	シューズ担当

## 11/4【沖縄・うるま】ゼビオランニングユナイテッド 完走プロジェクト第3回

完走プロジェクトを沖縄・ゼビオうるま店で開催

イベント名	11/4【沖縄・うるま】ゼビオランニングユナイテッド完走プロジェクト第3回
開催日	2017/11/4
受付開始	9:30～
申込料	11/4【沖縄・うるま】ゼビオランニングユナイテッド完走プロジェクト第3回 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	50人
開催場所	スーパースポーツゼビオうるま店
住所	沖縄県うるま市前原183-9
主催者	RunningUnited事務局
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/10582">https://moshicom.com/10582</a>

