

【栃木県内・はが地区マラソン大会対策】に最適！

**ゼビオ ランニングユナイテッド** **RUNNING CLINIC**  
supported by adidas

**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**  
群馬県総合体育館  
ハーフマラソン日本代表  
2015スプリングマラソン70km大会記録保持者

ゲストコーチによる走り方の講習や練習の仕方、ランニングに必要な知識(サブリエントやシューズ知識)など様々なことを学ぶことができます。

第1回	第2回	第3回
9/23(土) 10:00~14:30	10/21(土) 10:00~14:30	11/18(土) 10:00~15:00
<b>クリニック内容</b> ● サプリ、インソール、シューズの知識 ● 練習の仕方、目標、練習量の目安 ● トレーニング、上半身のフォーム作り(実技)等々	<b>クリニック内容</b> ● サプリ、インソール、時計、シューズの知識 ● ストレッチ、ペース走、下半身のフォーム作り ● ペース走10Km(実技)等々	<b>クリニック内容</b> ● サポーター、テーピング ● 1ヶ月動、1週間動、1日動、当日の過ごし方 ● ストレッチ ● ロング走20~30km(実技)等々

※一部内容は変更す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 宇都宮石井店	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	028-689-0045
参加費	1回1,000円 3回回数券2,500円(スポーツ保険代込)	問合せ	シューズ担当宛

# 11/18【栃木 宇都宮】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栃木・ゼビオ宇都宮石井店で開催

イベント名	11/18【栃木 宇都宮】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	2017/11/18
受付開始	9:30 ~
申込料	11/18【栃木 宇都宮】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宇都宮石井店
住所	栃木県宇都宮市陽東8-22-1
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/10592">https://moshicom.com/10592</a>

