

【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** **Running United**

supported by adidas

<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
群馬県総合健康センターマラソン部日本代表
2015全日本マラソン大会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
9/24(日) 10:00～14:30	10/22(日) 10:00～14:30	11/19(日) 10:00～15:00
クリニック内容 ● サブリ、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	クリニック内容 ● サブリ、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	クリニック内容 ● サポーター、テーピング ● 1ヶ月、1週間、1日、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	開催地	定員	定価
スーパースポーツゼビオ 小山店	店内 or 近隣ランニングスペース	各回50名	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と替替 各持参願います
時間	各回内に30分前より受付開始	問合せ	0285-28-3261 シューズ担当
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	

11/19【栃木小山】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・ゼビオ小山店で開催

イベント名	11/19【栃木小山】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	2017/11/19
受付開始	9:30～
申込料	11/19【栃木小山】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小山店
住所	栃木県小山市駅南町2-30-20
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！
<https://moshicom.com/10595>

