

理学療法士×ランニングアドバイザー  
PRESENTS  
目指せ！サブ4練習会

日時：6月29日（土）

集合場所：金沢市営陸上競技場 受付開始時間：16時30分 練習開始：17時00分 終了予定時間：19時30分

内容：ウォーミングアップからクールダウンまでを理学療法士とランニングアドバイザーの2人がご案内します。

- ・ウォーミングアップ（jog/ストレッチ/動き作り）
- ・メイン練習（1200m×5本）※設定はマラソンでサブ4を目指すタイムで行います。
- ・クールダウン（jog/ストレッチ/ケア方法）

※サブ4以外のタイムを目指す方の参加もOKですがメイン練習では別設定のグループは設けません。

参加費：申し込み2,000円 当日参加3,000円 ※競技場使用料の210円はご自身でお支払いください。

申し込み方法：e-moshicomをご利用下さい。イベントid→E0106706

申し込み締め切り：6月28日（金）

悪天候により中止となる場合は、手数料を引いた金額を返金致します。



担当：谷口 昌太郎（たにくち しょうたろう）  
資格：理学療法士・ランニングトレーナー  
金沢マラソン2025でサブ4を目指します！

担当：喜作 啓祐（きさく けいすけ）  
資格：ランニングアドバイザー・健康運動実践指導者  
マラソンPB：2時間49分12秒



ご不明点はLINE/TEL/メールでお問い合わせください。

TEL：090-9768-0198 メール：kei\_run\_70\_25000@yahoo.co.jp

## 目指せ！サブ4練習会

イベント名	目指せ！サブ4練習会
開催日	2024/6/29
受付開始	17:00 ~
申込料	練習会参加チケット 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	金沢市営陸上競技場
住所	石川県金沢市弥生3丁目5番1号
主催者	kei.k
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/106706">https://moshicom.com/106706</a>



### MAP

