

【東京都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 New Balance

<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
坂本 直子
パリ世界選手権マラソン日本代表 4位
アテネ五輪マラソン日本代表 7位

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(サプリメ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
12/23(土)
10:00～14:30
クリニック内容

- サブリ、インソール、時計の知識
- シューズの知識
- 練習の仕方、目標、練習量の目安
- 上半身と下半身のフォーム作り、ストレッチ
- ペース走5～8km

第2回
1/27(土)
10:00～15:00
クリニック内容

- サブリ、インソール、テーピング、タイツの知識
- 1ヶ月間、1週間前、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、及び、ゲストコーチは変更となる可能性があります。
※第2回ロング走のペースは、当日参加者様に決め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 調布東京スタジアム前店	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500mlと替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	042-490-1180 シューズ担当
参加費	1回1,000円(スポーツ保険代込)		

QRコードを読み取るとお申し込みが簡単です！
ランニングユナイテッドで検索！

1/27【東京 調布】ゼビオ ランニングユナイテッド 完走プロジェクト 第2回

完走～フルマラソン4時間半程度を目指す初心者向け

イベント名	1/27【東京 調布】ゼビオ ランニングユナイテッド 完走プロジェクト 第2回
開催日	2018/1/27
受付開始	9:30 ~
申込料	10/1【関東 東京】大好評・完走プロジェクト！ゼビオ ランニングイベント開催(第2回目) 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調布東京スタジアム前店
住所	東京都調布市飛田給1-34-17
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/12947)
<https://moshicom.com/12947>

