

【茨城県内・かすみがうら地区マラソン大会対策】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 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**

**柳井崇司 (左)**  
元国体選手 大学歴上位  
フルマラソンベスト 2時間31分34秒

**河合淳平 (右)**  
元山梨学院大学歴上位  
フルマラソンベスト 2時間55分(短マラソン)  
短マラソンとは20km以内のレースを指します。  
※また、コーチは変更となる可能性があります。

第1回	第2回	第3回
1/13(土) 10:30～15:00	2/10(土) 10:30～15:00	3/10(土) 10:30～15:30
<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 ● トレーニングと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、タイツの知識 ● 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> ● サボーター、テーピング ● 1ヶ月前、1週間前、1日前、当日の過ごし方 ● ストレッチ ● ロング走20～30km(実技)等々

※一部内容が変更になる可能性があります。  
※家庭用ロング走のペースは、各自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 イーアスつくば	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	029-868-7161
参加費	1回1,000円 3回回数券2,500円(スポーツ保険代込)		シューズは別売

## 3/10【茨城・つくば】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

初心者向け完走プロジェクトを開催！

イベント名	3/10【茨城・つくば】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	2018/3/10
受付開始	10:30 ~
申込料	3/10【茨城・つくば】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イーアスつくば店
住所	茨城県つくば市研究学園5丁目19番地 イーアスつくば2F
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/13632>

