

【東北みやぎ復興マラソン2018出走権が最大10名様抽選であたる！】  
 ＊メモリアルブックへのお名前等の記載はなし(完走証には記載有)

**ゼビオ 完走プロジェクト**  
**ランニングユナイテッド**

Running United

<対象>初・中級者  
 (完走～フルマラソン4時間程度)を目指す方へ

ゲストコーチ  
 板倉 具視(左)  
 青森県総合運動センターマラソン部 代表  
 七尾 拓也(右)  
 2013年第1回マラソン完走59分54秒  
 2012年上野ハーフ1時間21分3秒

第1回	第2回	第3回
8/25(土) 15:30～20:00	8/26(日) 10:00～14:30	9/8(土) 15:30～20:00
クリニック内容	クリニック内容	クリニック内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>サブリ、インソール、時計と心拍管理の知識</li> <li>1ヶ月前、1週間前、1日前、当日の過ごし方</li> <li>ロング走16～20km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サブリ、インソール、シューズの知識</li> <li>練習の仕方、量の目安</li> <li>ランニング、上半身下半身のフォーム作り(実技)等々</li> <li>3～5KM走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サブリ、インソール体験</li> <li>1ヶ月前、1週間前、1日前、当日の過ごし方</li> <li>ストレッチ</li> <li>ロング走20～24km</li> <li>*ゲストコーチ来場なし</li> </ul>

※一部内容、及び、コーチは変更となる可能性があります。(第3回はコーチ来場ございません)  
 ※ロング走のペースは、当日参加者様に応じていただく可能性があります。

開催地	会場	定員
スーパースポーツゼビオ 仙台あすと長町店	定員	各回100名
開催地	店内 or 近隣ランニングベース	その他
時間	各回共に30分前より受付開始	水分1000mlと着替え を持参願います
参加費	各回1,000円(スポーツ保険代込)	問合せ 022-749-0860 シューズ販売部

下記のQRコードよりエントリー

## 8/25【宮城・仙台】ゼビオランニングユナイテッドフルマラソン完走プロジェクト！(第1回)

初・中級者向けフルマラソン完走プロジェクト！(完走～4時間)

【東北みやぎ復興マラソン2018出走権が最大10名様に抽選で当る！】

イベント名	8/25【宮城・仙台】ゼビオランニングユナイテッドフルマラソン完走プロジェクト！(第1回)
開催日	2018/8/25
受付開始	15:00～
申込料	スーパースポーツゼビオ・あすと長町二町店ランニングユナイテッドランニングフォームチェック 無料
参加定員	100人
開催場所	スーパースポーツゼビオあすと長町
住所	宮城県仙台市太白区あすと長町1丁目4-50
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/19790">https://moshicom.com/19790</a>

