

【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

<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)
箱根駅伝総合優勝
ハーフマラソン日本代表

ゲストコーチ
七尾 拓也(右)
2013年東京マラソン2時間59分54秒
2012年上海ハーフ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"> サブリ、インソール、時計と心拍電位の知識 1ヶ月前、1週間前、1日前、当日の過ごし方 ロング走16~20km 	<ul style="list-style-type: none"> サブリ、インソール、シューズの知識 練習の仕方、量の目安 ランニング、上半身下半身のフォーム作り(実技)等々 3~5KM走 	<ul style="list-style-type: none"> サブリ、インソール体験 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20~24km *ゲストコーチ来場なし

※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、当日参加者様に合わせていただきます。

開催地	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	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	022-749-0860 シューズ部 電話
参加費	各回1,000円(スポーツ保険代込)		

下記のQRコードよりエントリー

8/26【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2回)

初級者対象、フルマラソン完走したい方へ！！

特典：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！！

イベント名	8/26【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2回)
開催日	2018/8/26
受付開始	9:30 ~
申込料	スーパースポーツゼビオ・あすと長町ランニ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 - 5 0
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/19793

