

【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)
 高橋誠彦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"> サブリ、インソール、時計と心拍管理の知識 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 1ヶ月間、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、当日参加者様に動いていただく可能性があります。

開催地	スーパースポーツゼビオ	会場	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			
参加費	各回1,000円(スポーツ保険代込)	問合せ	022-749-0850	シューズは無料

下記のQRコードよりエントリー

9/8【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3回)

初・中級者対象、フルマラソン完走したい方へ！！最大24kmロング走！

イベント名	9/8【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3回)
開催日	2018/9/8
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4-50
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！ https://moshicom.com/19834

