

【首都圏マラソン大会対策】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

＜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

【ゼビオアスリートナビゲーター】 【ゼビオ高尾店スタッフ】

ゲスト
コーチ

山本 賢真
古田 和彰
宮尾 幸太郎
市村 浩典

第1回 9/29(土) 10:30～15:00
クリニック内容
● サブリ、インソール、シューズの知識
● 膝蓋の仕方、裏の目安
● トレーニング、上半身下半身のフォーム作り(実技)等々
● 3～5KM走

第2回 9/30(日) 10:30～15:00
クリニック内容
● サブリ、インソール、材料と心拍管理の知識
● 1ヶ月、1週間、1日、当日の過ごし方
● ラン走16～20km
● ゲストコーチ市村

第3回 10/27(土) 10:30～15:30
クリニック内容
● サブリ、インソール体験
● 1ヶ月、1週間、1日、当日の過ごし方
● ストレッチ
● ロング走20～24km
● ゲストコーチ市村

※一部内容、当日の状況により変更する可能性があります。※2023年10月の会場(2150円)※2023年10月の会場(2150円)※2023年10月の会場(2150円)※2023年10月の会場(2150円)

集合地	スーパースポーツゼビオイーアス高尾店	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1000mlと軽食を各自持参願います
時間	各回共に30分前まで受付開始	問い合わせ	042-689-6061
参加費	各回1,000円(スポーツ保険代別)	集合時間	シューズ店出発

下記QRコードよりエントリー

9/30【東京・高尾】ゼビオ完走プロジェクト第2回

マラソン完走～4時間程度向け完走プロジェクトを開催！

イベント名	9/30【東京・高尾】ゼビオ完走プロジェクト第2回
開催日	2018/9/30
受付開始	10:00～
申込料	9/30【東京・高尾】ゼビオ完走プロジェクト第2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高尾店
住所	東京都八王子市東浅川町550-1 イーアス高尾店 2階
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/20223

