

【大阪府内マラソン大会対策】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 MIZUNO

Running United

＜対象＞初級者  
(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  
プロランニングコーチ  
**木下 裕美子**  
ゼビオスタッフ

伊藤 知彦

100マイルレース多数完走  
UTMF・UTMB・信越五岳  
八ヶ岳・北沢トレイル・ゴリ  
エーンワトナギ  
日本百名山完登  
FHA認定シューズフィッター  
JAFY認定シューズフィッター

日比野友紀  
フルマラソン2:33時間15分  
おん太け100K完走 比較山50K  
完走  
JAFY認定シューズフィッター  
チアダンスマイスター

※一部内容、及び、コースは変更となる可能性があります。(第2回はコース変更ございません)  
※ロング走のペースは、当日参加者様へ案内いたします。

第1回	第2回
10/12(土) 14:30～19:00	11/9(土) 8:15～14:30
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、シューズ</li> <li>心臓神経の知識</li> <li>マラソン基礎知識、練習の仕方、効果的なフォーム</li> <li>ウォームアップ/上半身/下半身のフォーム作り(実地)習熟</li> <li>ペース走(6～10KM程度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シューズ、インソール体験</li> <li>レース直前前～当日までの準備</li> <li>朝日～当日のサブリ摂取方法</li> <li>ウォームアップ</li> <li>ロング走20～30km</li> <li>ゲストコーチ体験</li> </ul>

会場	定員	費用
第1回	各回50名	各回500円
第2回		

会場 会場  
第1回 第2回

下のQRコードよりエントリー

## 中止 10/12(土)【大阪・森ノ宮】ランニングユナイテッド 第1回マラソン完走PJT

マラソン完走プロジェクト第1回目！

木下裕美子コーチをお招きし、マラソンの基礎知識や走りへのアドバイス等をお伝え致します！

イベント名	中止 10/12(土)【大阪・森ノ宮】 ランニングユナイテッド 第1回マラソン完走PJT
開催日	2019/10/12
受付開始	14:10～
申込料	10/12(土)【大阪・森ノ宮】ランニングユナイテッド 第1回マラソン完走PJT 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	30人
開催場所	ゼビオ もりのみやキューズモール店
住所	大阪府大阪市中央区森ノ宮中央
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/33651">https://moshicom.com/33651</a>

