

【北九州市内マラソン大会対策】に最適！

ゼビオランニングユナイテッド RUNNING CLINIC

supported by adidas

初級者(完走〜フルマラソン4時間半程度)を目指す方へ



★ゲストコーチ★
三津谷 佑
世界選手権ヘルシンキ大会10000m日本代表
世界選手権大阪大会5000m日本代表

ゲストコーチによる走り方の講習や練習の仕方、ランニングに必要な知識(サプリメントやシューズ知識)など様々なことを学ぶことができます。

第1回	第2回	第3回
11/26(土) 10:00~14:30	12/17(土) 10:00~14:30	1/14(土) 10:00~15:00
【クリニック内容】 ・サブリ、インソール、シューズの知識 ・練習の仕方、目標、練習量の目安 ・トレーニング、フォーム(実技)等々	【クリニック内容】 ・サブリ、インソール、地味、タイツの知識 ・ストレッチ、ペース走、給水方法 ・ペース走10km(実技)等々	【クリニック内容】 ・サポーター、テーピング、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20~30km(実技)等々

※一部内容は変更する可能性があります。
※第3回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。

会場地：スーパースポーツゼビオ リバーウォーク北九州店
開催地：店内 or 近隣ランニングペース
時 間：各回共に30分前より受付開始
定 員：各回50名
参加費：1回1,000円 ※団体数券2,500円(スポーツ保険代込)
その他：服装と靴を準備して下さい
問合せ：093-562-6851 担当：鎌谷・大石



ゼビオ x アディダス

北九州地区マラソン大会対策クリニック ~ ロング走 ~

ゼビオランニングクリニック第3弾！今回も元トヨタ自動車九州で活躍された三津谷佑さんを特別講師にお招きします！今回は毎回大好評のロング走(約20km)を実施します！

イベント名	ゼビオ x アディダス 北九州地区マラソン大会対策クリニック ~ ロング走 ~
開催日	2017/1/14
受付開始	9:30 ~
申込料	ロング走参加券 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	50人
開催場所	リバーウォーク北九州 3階
住所	福岡県北九州市小倉北区室町1-1-1
主催者	ランニングユナイテッド北九州
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/4234

