

【長野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 NEW BALANCE

初級者・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

群馬県総合健康センター
ハーフマラソン日本代表
2016年10月のフルマラソンで2時間55分記録

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
3/18(土) 10:00～14:30	3/19(日) 10:00～14:30	3/20(月) 10:00～15:00
【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、シューズの知識 ・上半身のフォーム作りとフォームチェック ・フォーム改善の動き作り ・ペース走(6～8KM前後) 	<ul style="list-style-type: none"> ・GPS心拍時計とタイムの知識(インソール・サブリ履き) ・下半身のフォーム作り ・各種ストレッチについて ・フォーム改善の動き作り ・ペース走(6～8KM前後) 	<ul style="list-style-type: none"> ・サポーター、テーピングの知識 ・1ヶ月間、1週間単位、1日単位、当日の過ごし方 ・ロング走20～30km(実施)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、当日参加者様に決めていただく可能性があります。

集合地: スーパースポーツゼビオ 長野南高田店
開催地: 店内 or 近隣ランニングペース
開 場: 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 ※回数券2,500円(スポーツ保険代込)
その他: 服装を大切にしましょう
問合せ: 026-268-4811 担当: シューズ担当



Facebookイベントページ

【今週末開催！】3/19【長野】第2回ゼビオ×ニューバランスランニングクリニック

ゼビオとニューバランスがタイアップした初級者向けのマラソン対策イベントです。

イベント名	【今週末開催！】3/19【長野】第2回ゼビオ×ニューバランスランニングクリニック
開催日	2017/3/19
受付開始	9:30～
申込料	/19【長野】第2回長野市内マラソン対策ゼビオ×ニューバランスランニングクリニック 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	30人
開催場所	スーパースポーツゼビオ長野南高田店
住所	長野県長野市高田1841-1
主催者	Running United 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/5306>

