

【各種マラソン大会対策】、【マラソンレベルアップ】に最適！

ゼビオ RUNNING EVENT

ランニングユナイテッド

Running United

<対象>
初級者 (完走〜フルマラソン4時間半程度)を目指す方へ

走りに特化する実走のみ『定期ランイベント』

コーチ：走維塾公認強化スタッフ

主催者は
アトス主催マラソン日本代表の経歴を持つ、国際
野田健康センターの健康委員長の指導するラン
ニング教室、個人、法人、企業向けに開催
【週1】を体験できる練習として、フォーム指導や
ランニング指導を行います。参加者は、初めて走
る方も安心して練習指導を受ける事が出来ます。一週
間だけの参加も大歓迎です。1年が経てば練習
ランニングが楽しくなります。

第1回 4月22日(土) 10:00~12:30
練習メニュー
● 1kmインターバル走(5回×1分)
● 1km(5分)ペース
● ストレッチ、動き作り
● 下半身のフォーム作り

第2回 4月30日(日) 15:30~18:00
練習メニュー
● ペース走(8km)
● 1km(5分)ペース
● ストレッチ、動き作り
● 下半身のフォーム作り

第3回 5月7日(日) 10:00~12:30
練習メニュー
● 3kmインターバル走(3回×1分)
● 1km(5分)ペース
● ストレッチ、動き作り
● 下半身のフォーム作り

第4回 5月20日(土) 10:00~12:30
練習メニュー
● 1kmインターバル走(5回×1分)
● 1km(5分)ペース
● ストレッチ、動き作り
● 下半身のフォーム作り

第5回 6月4日(日) 10:00~12:30
練習メニュー
● ペース走(8km)
● 1km(5分)ペース
● ストレッチ、動き作り
● 下半身のフォーム作り

第6回 6月24日(土) 10:00~12:30
練習メニュー
● 3kmインターバル走(3回×1分)
● 1km(5分)ペース
● ストレッチ、動き作り
● 下半身のフォーム作り

ロング走でクリニクの成果を感得しよう！
ゼビオのみや店では、3週間ごとに20km〜30km走を目標に！練習の成果をロング走で実感してみよう！！
練習の申し込みは、ページ右下QRコードから受付！！
1・4月23日(日)、2・5月3日(水祝)、3・5月28日(日)、4・6月18日(日)

集合地	スーパースポーツゼビオ もりのみやキューズモール店	参加費	1,000円 3回参加者2,500円 5回参加者4,500円(スポーツ保険代込) ※ 回数参加者もランニングでも適用可能
開催地	店内 or 大塚城公園	その他	服装など参加費(500円程度)を ご持参ください。
時間	各回共に30分前より受付開始	問合せ	06-6910-1550 担当:日比野
定員	各回50名		

下記のQRコードより
エントリー

6/4【関西 大阪】初級者対象 ゼビオ・定期ランニングクリニック

各種マラソン大会・レベルアップに最適メニュー

イベント名	6/4【関西 大阪】初級者対象 ゼビオ・定期ランニングクリニック
開催日	2017/6/4
受付開始	9:30 ~
申込料	6/4【関西 大阪】初級者対象 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 もりのみやキューズモール
住所	大阪府大阪市中央区森ノ宮中央2-1-70
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/7552

