

【岩手県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 adidas

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

コーチ
柳井 崇司
元国体岩手県代表
フルマラソンベスト 2時間31分34秒
ハーフマラソンベスト 1時間07分02秒

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 |
|---|--|--|
| 6/17(土) 9:30～14:00 | 7/15(土) 9:30～14:00 | 8/19(土) 9:30～14:30 |
| クリニック内容 ● サプリ、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、上半身のフォーム作り(実技)等々 | クリニック内容 ● サプリ、インソール、時計、シューズの知識 ● ストレッチ、ペース走、下半身のフォーム作り ● 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ヶ月間、1回無料、1日限、当日の感じ方 ● ストレッチ ● ロング走20～30km (実技)等々 |

※一部内容、及び講師は変更とな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。

| | | | |
|-----|------------------------------------|-----|------------------------|
| 集合地 | スーパースポーツゼビオ 盛岡盛南店 | 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500mlと賞替え 各持参願います |
| 時間 | 各回共に30分前より受付開始 | 問合せ | 019-656-4666 シューズ担当 |
| 参加費 | 1回1,000円 3回回数券2,500円 (スポーツ保険代込) | | |

下記のQRコードよりエントリー

7/15【東北 岩手・盛岡】岩手県内マラソン対策” に最適 ゼビオランニングクリニック開催

遂に岩手で開催決定。人気メニュー盛りだくさん！初級者（完走～4時間半程度）を目指す方へ

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 7/15【東北 岩手・盛岡】 岩手県内マラソン対策” に最適 ゼビオランニングクリニック開催 |
| 開催日 | 2017/7/15 |
| 受付開始 | 9:00～ |
| 申込料 | 7/15【東北 岩手】 岩手県内マラソン対策” に最適 ゼビオランニングクリニック開催 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 盛岡盛南店 |
| 住所 | 岩手県盛岡市本宮字熊堂31-1 |
| 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/8073>

