

【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(サブリエ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
<b>クリニック内容</b> ● 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	<b>クリニック内容</b> ● 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	<b>クリニック内容</b> ● サポーター、テーピング ● 1ヶ月計、1週間計、1日計、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、及び講師は変更となる可能性がございます。  
※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ございます。

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

## 8/19【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	8/19【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	2017/8/19
受付開始	9:00～
申込料	8/19【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 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/8074>

