

【仙台山形地区マラソン大会対策】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 New Balance

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

ゲストコーチ
板倉具視
種別駅伝総合優勝
ハーフマラソン北日本代表
2015全日本マラソン70歳大会記録保持者

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(サブリンやシューズ知識)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
7/8(土) 10:00～14:30	8/5(土) 10:00～14:30	9/2(土) 10:00～15:00
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 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 <ul style="list-style-type: none"> サブリ、インソール、補正、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 <ul style="list-style-type: none"> サブスター、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、コーチ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、当日参加者様に決めていただく可能性があります。

集合地	会場	定員	定額
スーパースポーツゼビオ あすと長町店	店内 or 近隣ランニングスペース	各回50名	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1000mlと着替え 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	022-748-0850 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

今週末！9/2【東北 宮城 仙台】宮城県内マラソン対策”に最適 ゼビオランニングクリニック開催

仙台で開催決定。ランニングユナイテッドHP (<https://entry.spotoq.com/tournaments/177>) からご応募できます。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	今週末！9/2【東北 宮城 仙台】 宮城県内マラソン対策”に最適 ゼビオランニングクリニック開催
開催日	2017/9/2
受付開始	9:30～
申込料	9/2【東北 宮城 仙台】 宮城県内マラソン対策”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 あすと長町店
住所	宮城県仙台市太白区あすと長町1-4-50
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/9145

