

【富山金沢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

コーチ  
河合 淳平  
スポーツスポーツゼビオ和歌山店スタッフ  
秀山学院大学 理学部 体育学系 准教授  
フルマラソンベスト 3時間53分(昔マラソン)  
ハーフマラソンベスト 1時間45分

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(サブライメントやシューズ知識)などを様々なことを学ぶことができます。

第1回	第2回	第3回
8/6(日) 10:00～14:30	8/27(日) 10:00～14:30	10/1(日) 10:00～15:00
<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、タイツの知識 ● 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、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	スーパースポーツゼビオ アピタタウン金沢ベイ店	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1000mlと着替えを各自持参します
時間	各回共に30分前より受付開始	問合せ	076-225-2505
参加費	1回1,000円 3回回数券2,500円(スポーツ保険代込)	問合せ	シューズ店当座

下記のQRコードよりエントリー



## 10/1【石川・金沢】石川県内マラソン対策”に最適 ゼビオランニングクリニック開催

石川で開催決定。ランニングユナイテッドHP (<https://entry.spotoq.com/tournaments/199>) 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	10/1【石川・金沢】 石川県内マラソン対策”に最適 ゼビオランニングクリニック開催
開催日	2017/10/1
受付開始	9:30～
申込料	10/1【石川・金沢】 石川県内マラソン対策”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 アピタタウン金沢ベイ店
住所	石川県金沢市無量寺4丁目102-1
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/9154>

