



RUNNING CLINIC

フルマラソン完走も夢じゃない！

「ランニングを始めたい方」
「ランニングの基礎を学びたい方」に
一から伝授します！

初心者の方、大歓迎！ 「ランニングクリニック」参加者募集！

■会場：パロマ瑞穂スポーツパーク
宿泊研修棟／北陸上競技場

■9/3(火) 18:30～
※受付開始18:00

■会費／2,200円
※別途ロッカー代100円

■対象／18歳以上

■応募方法／宿泊研修棟
(052-836-8210)まで
お電話ください。※先着順(15名)

■申込期間：8/3(土)～9/2(月)

<内容>

走りについての座学、走り方、筋トレ
ストレッチ、主観的運動強度を用いたラン

<当日の持ち物>

シューズ、動きやすい服装、小銭、
ドリンク、熱中症対策アイテム、
レインコート(雨天時)など

<注意事項>

- ・貴重品は自己管理でお願いいたします。
荷物の紛失、破損は責任を負いかねます。
予めご了承ください。
- ・給水、給食は各自でご準備ください。
- ・熱中症対策にご協力お願いいたします。
- ・雨天決行。実施困難の場合は開始1時間
前までに随時ご連絡いたします。

お問い合わせ／宿泊研修棟 営業時間9:00～21:30

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休場は第4月曜日)
及び年末年始(12/29～1/3)

パロマ瑞穂スポーツパーク
Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>