



ランニング能力測定 & LSD

ランニング能力を確認しよう！

「ランニングを始める方」
「フルマラソン予想タイムを測定したい方」
ぜひお気軽にご参加ください！

ランナーの疑問解消イベント！ 今後の効率の良い練習のために！

■ 場所：パロマ瑞穂スポーツパーク
宿泊研修棟 / 北陸上競技場

■ 日時：10/27(日) 9:30～11:30
※受付開始 9:00

■ 対象：18歳以上

■ 定員：15名

■ 参加費：2,200円
※別途ロッカー代100円

■ 申込期間：～10/26(土)
※期間内に入金ください。

■ 申込方法：宿泊研修棟(052-836-8210)
までお電話ください。
※先着順

■ 走行距離：8km前後 ※移動距離含む

<内容>

12分間走を通じてランニングに関する能力測定を実施します。測定後はジョギングでトレーニング効果も高めます。実技後に結果シートをお渡しし、アドバイスをを行います。

<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、
ボトルポーチ(必要な方)、
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>