



# 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」  
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！

■ 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：12/4(水) 18:00 ~ 20:00  
※受付開始 17:30

■ 対象：18歳以上  
※保護者同伴の場合、中学生も参加可能です。  
(その場合のお支払いは、参加者分のみ)

■ 定員：15名

■ 参加費：2,200円  
※別途ロッカー代100円

■ 申込期間：~12/3(火)  
※期間内に入金ください。  
※期間内の入金難しい場合はご相談ください。

■ 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：5km前後 ※移動距離含む

### <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、  
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。
- ・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>