



# ランニング能力測定 & LSD 「長く、ゆっくり、距離を走る」

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！

## トレーニングの成果を確認して見ませんか？ 自分の能力を知って、やる気に繋げましょう！

■ 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：12/15(日) 9:30～11:30  
※受付開始 9:00

■ 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：～12/14(土)  
※期間内に入金ください。  
※期間内の入金が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：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。  
※12分間走った距離で数値化

### <当日の持ち物>

シューズ、動きやすい服装、小銭、ドリンク  
ボトルポーチ、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>