



# ランニング クリニック

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：パロマ瑞穂アリーナ

■ 日時：4/12(土) 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  
※イベント参加費  
施設利用料込み(ロッカー・シャワー)

■ 申込期間：~4/11(金)  
※期間内に入金ください。  
※期間内に入金が難しい場合はご相談ください。

■ 申込方法：アリーナ(052-836-8228)  
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、シューズの履き方  
走り方、主観的運動強度を用いたラン  
筋トレ、ストレッチ

※主観的運動強度を用いたラン  
1km×3(きつい方は、半分の500mでもOK)

### <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(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。

アリーナ／営業時間9:00~20:00

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-4

TEL: 052-836-8228 FAX: 052-836-8227

休館日 月曜日 ※祝休日の場合は開場 及び年末年始(12/29~1/3)