



# 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：パロマ瑞穂アリーナ

■ 日時：4/20(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  
※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：～4/19(土)  
※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：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。