



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: 瑞穂公園宿泊研修棟
- 日 時: 7/5(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: ~7/4(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: WEBより→
※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。

瑞穂公園宿泊研修棟／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>