



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：8/9(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：~8/8(金)

※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：web申込 ⇒
※先着順



■ 走行距離：5km前後 ※移動距離含む

<内容>

走り始めに必要なポイント講座
走り方、主観的運動強度を用いたラン
筋トレ、ストレッチ、シューズの履き方

※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。

宿泊研修棟／営業時間9:00~21:00

〒467-0027 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1
TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

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)

パロマ瑞穂スポーツパーク
Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>