



フォーム改善 クリニック

効率のいいフォームを身に着けよう！

「効率のいい走りを学びたい方」
「けが予防をしたい方」
ぜひお気軽にご参加ください！

イベント中にコーチが個別で ランニングフォームのチェックと指導します！

■ 場所：パロマ瑞穂アリーナ

■ 日時：8/11(月祝) 9:30～12:00
※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：～8/10(日)

※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申込 ⇒
※先着順



■ 走行距離：5km前後 ※移動距離含む

<内容>

ミズノランニングフォーム診断システムの理論を基に、座学と実技を交え指導します。また、イベント中にコーチが簡易的な個別指導いたします。理想フォームを習得して、マラソン対策や怪我対策が行えます。

<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>