



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指導します！

■場 所：瑞穂公園宿泊研修棟

■日 時：12/20(土) 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：～開催日前日まで

※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より→
※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、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時間前までに隨時ご連絡いたします。

お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00～21:00

〒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)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>