



# 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: 12/14(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: ～開催日前日まで

※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。

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>