



お散歩ラン

マイペースでランニングを楽しもう！

「ランニングで運動不足を解消したい方」
 「一人ではなかなか走れない方」
 ぜひお気軽にご参加ください！

マイペースでランニングを楽しもう！ **会話しながら楽しく瑞穂区を散策しよう！**

- 場所:パロマ瑞穂スポーツパーク
宿泊研修棟
- 日時:12/3(土) 14:00 ~ 15:30
※受付開始13:30 ~
- 対象:18歳以上
- 定員:各15名
- 参加費:1,650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:宿泊研修棟(052-836-8210)
までお電話ください。
※先着順
- 走行距離:約3~7km ※移動距離含む

<内容>

パロマ瑞穂スポーツパークを起点に瑞穂区で意外と知られてないパワースポットや神社、お寺、お城跡などを歩きも入れながらゆっくり走ります。

※ランニングとウォーキングで移動しながら、コーチが巡るスポットの簡易的な解説をしていきます。

<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 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)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>



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>

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>



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

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)

<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。

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>