



# 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：3/14(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：～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 営業時間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>