



ランニング能力測定 &

LSD「長く、ゆっくり、距離を走る」

ランニング能力を確認しよう！

「ランニングを始める方」
「フルマラソン予想タイムを測定したい方」
ぜひお気軽にご参加ください！

トレーニングの成果を確認してみませんか？
自分の能力を知って、やる気に繋げましょう！

■場 所：瑞穂公園宿泊研修棟

■日 時：3/1(日) 10:00～12:00
※受付開始9:30～

■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：8km前後 ※移動距離含む

<内容>

12分間走を通じて、ランニングに関する能力測定を実施します。
測定後はジョギングでトレーニング効果も高めることができます。
実技後に結果シートをお渡しし、アドバイスをを行います。
※12分間走った距離で数値化

<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、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>