

フルマラソン完走も夢じゃない！

ランニングクリニック初級編



これからランニングをはじめたい方、初めてフルマラソンにチャレンジする方のためのランニング練習会！！
シューズの履き方、練習方法、ランニングフォームなど、フルマラソン完走を目指すために必要なポイントを、実技を通して伝授します！

参加者募集中

クリニック内容

場所 ■ 庄内緑地グリーンプラザ 公園
当日受付は南館付近で受付

日時 ■ 10月26日（土）9:00～11:00

受講料 ■ 2200円
※税込・傷害保険料含む

対象 ■ 18歳以上

応募方法 ■ 電話受付、庄内ミズノHPお問い合わせより受付
※応募時に頂いた個人情報は厳重に管理致します

- ・フルマラソン完走を目指すためのポイントレクチャー
- ・ランニングシューズの正しい履き方レクチャー
20分～ 実技
- ・準備体操
- ・効率の良いランニングフォームで走るための動きづくり
- ・1km×3本※主観的運動強度を用いて実施。
- ・ランニングに必要な筋力トレーニングなど
100分～ クールダウン
- ・おすすめストレッチ
～120分 終了(予定)

定員15名

シューズ、動きやすい服装、ドリンク

経口補水液や塩飴などの熱中症対策アイテム

ボトルポーチ(必要な方)、レインコート等(雨天時)を持参ください



庄内緑地グリーンプラザ
TEL : 080-5529-8258

・営業時間
9:00～16:45

・休館日
毎週月曜日・毎月第3水曜日