

～自分のランニング能力を確認してみよう!!～

ランニング能力測定&LSD



12分間走を通じて「フルマラソン予想タイム」「推定最大酸素摂取」「脂肪が燃えやすい速度」などのランニングに関する能力測定を実施します。

「フルマラソンどれくらいのタイムで走れるのかな？」
 「適性ペースってどれくらいかな？」
 そんな疑問を抱えるランナーさんは多いはず！
 そんなお悩みにお応えするイベントです

参加者募集中

内容

- 場 所 ■ 庄内緑地 公園内
- 日 時 ■ 11/2(土) 9:00～11:00
- 受講料 ■ 2,200円(税込)
- 対 象 ■ 高校生以上
ランニングを始める方、ALLランナー、
能力を確認したい方、フル予測タイムを確認したい方
- 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

- ウォーミングアップ
- 12分間走
- LSD(ジョギング)
- 質疑応答、終了(予定)

- ラケット(卓球用)、動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は30名です(先着順)
- 受付は電話のみとなります、下記電話番号にお問い合わせいただき室内広場で受付対応いたします

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



庄内緑地グリーンプラザ
 TEL: 052-503-1010

〒452-0818
 名古屋市西区山田町大字上小田井字敷地3527

- 営業時間 9:00～16:45
- 休館日 月曜日・毎月第3水曜日・年末年始