



Run For Your Life♥



# ミズノランニングクリニック

MIZUNO RUNNING CLINIC 2017



札幌マラソン公認

## ランニング教室内容

### ビギナー対象

(ハーフマラソンを完走したい初心者ランナー)

ハーフマラソン完走に向けたランニング指導

合わせてランニング用品選びや美容、食事など楽しみながら学べるイベントも準備しております。

詳しいトレーニング内容、参加特典の詳細は裏面をご覧ください。

6ヶ月後のあなたは **RUNNER** になる

You will "RUNNER" after 6 months.



お申込み / お問い合わせ先

スポーツハウス  
札幌スポーツ館本店

住所 札幌市中央区南3条西3丁目角

TEL 011-222-5151 / FAX 011-231-0907

営業時間 10:30~19:30 / 定休日 不定休



Follow Now



## 参加特典

第42回札幌マラソン  
出走枠プレゼント

大会オリジナル参加賞  
もらえます



ランニング教室  
オリジナルユニフォーム  
プレゼント



提示するだけで割引

チームパスポート  
プレゼント ※ミスノ製品が対象となります



講師: **阿部 雅司氏**

名寄市役所 教育委員会 スポーツ・合宿推進課  
特別参与 スポーツ振興アドバイザー

▶1995年リレハンメルオリンピック  
ノルディックスキー団体金メダル

▶引退後20年に渡り日本代表コーチ、  
ソチオリンピックで日本代表引退



http://www.sportshouse.info/



札幌スポーツ館

検索



# ミズノランニングクリニック

MIZUNO RUNNING CLINIC 2017

対象	ビギナー / 3~4キロ程度走れる方 / 週1回程度走られている方 <b>こんな方にもオススメ!</b> ランニングを始めて間もない方 / 仲間と一緒に楽しく走りた方 / ダイエットを考えている方 ※札幌マラソンをメンバー全員で完走することが最終目標になります		
会場	中島体育センター 2階会議室集合 (更衣室、シャワールーム無料完備) 実技は近郊河川敷コース等を予定しています ※10/1大会当日は真駒内公園集合 ※ご来場の際は公共交通機関のご利用をお願い致します		
開催日	4/15(土), 5/20(土), 6/17(土), 7/15(土), 8/19(土), 9/16(土), 10/1(日)		
スケジュール (予定)	10:00 講習会開始 / 11:30 実技開始 / 13:45 質疑応答 / 14:00 解散 ランニング教室は4時間 / 月1回を計6回 + 大会当日を含めて、計7回を予定しています		
参加費	21,600円 (税込み) ※お支払方法は現金のみとさせていただきます	定員	40名 (先着順)

日程	内容	
4月15日	仲間とチャレンジ	札幌マラソン完走に向けてのアドバイスの後に約10kmのジョギングの他ウォーミングアップやストレッチ方法などの実技
5月20日	15kmの距離走	マラソンに必要な栄養講習の後15kmをグループ分けで走り切る練習
6月17日	仲間と楽しく温泉ラン	小金湯温泉へ20km走 ※入浴施設の利用料金等は各自のご負担となります
7月15日	5kmタイムレース	マラソン時の紫外線対策や美容講習の後にUP&DOWNと5kmタイムレース
8月19日	リレー大会	理学療法士による怪我の予防や怪我をした時の対策講習の後チームを作りみんなでリレーを行う
9月16日	札幌マラソン本番直前対策	マラソン攻略クリニック後に大会コースを試走
10月1日	札幌マラソン大会当日	クリニック参加者で完走をめざす

## 参加特典

札幌スポーツ館で使える  
**年間割引パスポート**  
プレゼント  
お会計時に提示で特別割引!  
※割引はミズノ商品のみ  
その他お得な特典がいっぱい!

有効期限: 2016年3月31日

42nd SAPPORO MARATHON  
**札幌マラソン**  
第42回出走棒プレゼント  
大会オリジナル参加賞も貰える  
Tシャツ or タオル どちらかお選び頂けます。

**ランニング教室**  
オリジナルユニフォーム  
プレゼント  
参加者しか貰えない  
限定デザイン!  
デザインはおたのしみ

キリトリ線

## 申し込み用紙

※参加費は、お申し込みの際に、店頭にてお支払い下さい

申し込み日 年 月 日

氏名	フリガナ	性別	生年月日	血液型	年齢
	-----		男・女		年 月 日
住所	フリガナ	-----			
	〒	-----			
電話	-----	メールアドレス	-----		
	緊急連絡先		※連絡はメールにて配信させていただきます。		

簡単なアンケートにお答えください

・参加予定の大会はありますか? \_\_\_\_\_ ・札幌マラソンでの目標タイムは? \_\_\_\_\_

・ご希望の札幌マラソン参加賞をお選び下さい  
Tシャツ (サイズもお選びください JS(110) / JM(130) / JL(150) / S / M / L / XL / 2XL) ・タオル

担当者印

備考欄