

“RuN” 4 YoUr Life



ミズノランニングクリニック

MIZUNO RUNNING CLINIC 2018



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 be a "RUNNER" in 6 months.



お申込み / お問い合わせ先
 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

参加特典

第43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



ランニングクリニック
 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
※ミズ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



Follow Now



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 2018



札幌マラソン公認

Produced by



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 こんな方にもオススメ! 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い方 / 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 ※10/7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	4/21(土), 5/26(土), 6/16(土), 7/14(土), 8/18(土), 9/15(土), 10/7(日)		
スケジュール (予定)	10:00 講習会開始 / 11:00 実技開始 / 13:15 質疑応答 / 13:30 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21日	仲間とチャレンジ	札幌マラソン完走に向けての練習計画や走り方のアドバイス、テーピング体験の後に約8km~12km (各クラスのレベル確認をして次回のクラス分けの参考にする) のランニングの他、ウォーミングアップやストレッチ方法などの実技
5月26日	ビルドアップ走	マラソン時に必要なピラティス講習会の後に、基礎持久力アップの為に各クラスに分けて10km~15kmのビルドアップ走、MIZUNO シューズの試履会
6月16日	ミズノ教室ミニ駅伝	スポーツ時のメイクアップ方法や紫外線対策のアドバイス & セルフ体験後に、みんなでチームを作って短い距離を数回全力で走るスピード練習を行う
7月14日	観光ランで走力アップ	ランナーに効果的なサプリメントや栄養講習後に札幌で一番の観光地になっている大倉山やオリンピックミュージアムを目的地にロング走を行い走力アップ
8月18日	温泉ランで持久力アップ	ランナーズステーション (南郷の湯・たまゆら) を出発しサイクリングロードを3グループ (20k、18k、16k) に分けてロング走を行い持久力アップ その後は温泉に入りランチ
9月15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7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: 2018年3月31日

43rd SAPPORO MARATHON
札幌マラソン
第43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。



ランニングクリニック
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 ※西暦で記入をお願いします。 年 月 日	血液型	年齢 ※大会当日の年齢でお願いします。
住所	フリガナ ----- 〒				
電話	緊急連絡先	メールアドレス	※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

備考欄

担当者印

※お客様の個人情報は、このイベントでの目的のみに利用するものとし、それ以外の目的に利用する場合はございません。