



Run For Your Life.

ミズノランニングイメージキャラクター 福島和可菜



# ミズノランニングクリニック

MIZUNO RUNNING CLINIC 2019



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.



## 参加特典

第44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

お申込み / お問い合わせ先

住所 札幌市中央区南3条西3丁目角  
TEL 011-222-5151 / FAX 011-271-3598  
営業時間 10:30~19:30 / 定休日 不定休

スポーツハウス  
札幌スポーツ館本店



Follow Now



スポーツハウス  
札幌スポーツ館

<https://www.sportskan.co.jp/>



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 2019



44th SAPPORO MARATHON

札幌マラソン

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 ※10/6 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	4/20(土), 5/18(土), 6/8(土), 7/13(土), 8/17(土), 9/21(土), 10/6(日)		
スケジュール (予定)	10:00 講習会開始 / 11:20 実技開始 / 13:30 質疑応答 / 13:45 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20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18日	観光ランで走力アップ	「大倉山 & オリンピックミュージアム観光ラン」円山公園駅を発着し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観光ラン
6月8日	ビルドアップ走	ランナーに必要なファンクショナルトレーニングの体験後に、基礎持久力アップの為に各クラスに分けて8km~15kmのビルドアップ走。MIZUNO シューズの試履会
7月13日	ミズノ教室ミニ駅伝	マラソン時に必要なピラティス講習会の後に、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
8月17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21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6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

44th SAPPORO MARATHON **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貰える  
Tシャツ or タオル どちらかお選び頂けます (予定)



**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	血液型	年齢
	-----		男・女		
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

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。