



札幌マラソン公認

Produced by 札幌スポーツ館

ミズノ ランニング クリニック

MIZUNO RUNNING CLINIC 2016

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 (更衣室、シャワールーム無料完備) ※10/2 大会当日は真駒内公園集合		
開 催 日	4/16(土), 5/21(土), 6/18(土), 7/16(土), 8/20(土), 9/17(土), 10/2(日)		
スケジュール (予定)	10:00 講習会開始 / 11:00 実技開始 / 12:45 質疑応答 / 13:00 解散 ランニング教室は 3 時間 / 月 1 回を年 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)	定 員	40 名

日 程	内 容	
4月16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 10 km 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21日	スピード感覚を養う	マラソン時に必要な体幹トレーニング講習の後 1 km × 7 ~ 8 本のインターバル練習と MIZUNO シューズの試履会
6月18日	15 km の距離走	マラソンに必要な栄養講習の後 15 km をグループ分けで走り切る練習
7月16日	5 km 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 5 km タイムレース
8月20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17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2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!
その他お得な特典が
いっぱい!



41st SAPPORO MARATHON
札幌マラソン
第41回出走枠プレゼント
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。



ランニング教室
Original タオル
プレゼント
参加者しか貰えない
限定デザイン!



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	年 齢

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