

谷川真理ランニングクリニック

4/29

土祝



大会ゲストランナーの『谷川真理さん』を講師にお迎えして開催するランニングクリニックです。
「マラソン大会からしばらく離れていて不安だ」、「完走目指してレベルアップを図りたい」等、
大会前にお悩みを解消しましょう！

走力に応じたグループ分けを行いますのでお気軽にお申し込みください！

時 間 9:30 ～ 11:00（90 分程度） 9:00 より受付を開始します。 ※雨天決行

会 場 弘進ゴム アスリートパーク仙台（仙台市陸上競技場）

定 員 200 名
※仙台国際ハーフマラソン 2023 にエントリーしている方（車いすの部を除く）が対象
※定員を超えた場合は抽選となります

参 加 料 500 円（傷害保険料込み）
※参加料は当日会場にてお支払いいただきます

申込期間 2023 年 3 月 20 日（月） 9:00 ～ 3 月 27 日（月） まで

講 師

谷川 真理（たにがわ まり）

マラソンランナー
スポーツコメンテーター

他、ミズノスポーツサービス指導者 2 名



申込方法 e-moshicom(イー・モシコム)
※イー・モシコムのご利用にはランネットの会員登録が必要です。
抽選結果の発表は、3 月 29 日（水）頃を予定しております。
【send@moshicom.com】よりメールでお知らせしますので必ず受信できるよう設定をお願いします。
抽選結果はイー・モシコムのマイページ、申込履歴よりご確認ください。

持 ち 物 動きやすい服装（トレーニングウェア等）、タオル、着替え、スポーツドリンク等

プログラム ～みんなでパーソナルベスト達成クリニック～

座 学 ・レベルに合わせた練習プラン
・練習を重ねるための身体作りと栄養学
・仙台ハーフ攻略法
(コースの解説、暑さと向き合った走り方)

実 践 ・脳で覚えるランニングフォーム作り
・後半でこそ生きる補強筋トレ
・怪我をしないためのストレッチ術

※プログラムが変更になる場合があります。予めご了承ください。

前回開催の様子

