

大阪府内マラソン大会対策に最適！！

- ①フル・30K・ハーフ・10KM走ろう会！
- ②ランニング教室（親子で参加可）！

ゲスト
コーチ



板倉 具視



河合 淳平

板倉 具視 (左)

箱根駅伝総合優勝
ハーフマラソン元日本代表

河合 淳平 (右)

元山梨学院大学陸上部
フルマラソンベスト 2時間53分(初マラソン)

*コーチ及び内容は変更になる場合がございます

10月14日(日)開催！！

①フル・30K・ハーフ・10KM みんなで走ろう会

エイドも充実！大会本番を想定した設定！
シューズ・インソールの貸出し実施！
各種サプリメントも設置します！
自分にあったジェルを試せます！

場所:枚方大橋下(雨天決行)

時間:9:00~15:00(受付8:00~8:45)

内容:各自ペースで各自設定した距離を走る

参加費:1000円(スポーツ保険代込)

問合先:ゼビオ森/宮店シューズスタッフ

06-6910-1550

[ランニングユナイテッド]への加入(18歳以上の方)

※受付時に加入後に送られるメールをご提示ください。

②ランニングクリニック教室 (親子で参加可)

ランニングフォームや走り方のコツを楽しく学べます！
体バランスの変化や姿勢の変化が体感できる！

場所:枚方大橋下(雨天決行)

時間:11:00~13:00(10:30~10:50分受付)

内容:視線・姿勢・腕振りや着地等基本的なランニングフォーム
動き作り他)

参加費:500円(スポーツ保険代込)

問合先:ゼビオ森/宮店シューズスタッフ

06-6910-1550

条件:小学生以上対象(小学生は親子同伴)

[ランニングユナイテッド]への加入(18歳以上の方)

※受付時に加入後に送られるメールをご提示ください。



<申込方法>

①みんなで走ろう会
下記QRコードよりエントリー



<申込方法>

②ランニングクリニック
下記QRコードよりエントリー

