

走るきっかけ作りに！ 自己タイム更新のために！

マラソンクリニック

都留ロード
レース大会に
出る方必見



講師

氏名 石川憲一(いしかわけんいち)
山形県生まれ、宮城県仙台市育ち。現在 37 歳。
2013 年 8 月に社内ライセンス取得。
記録：フルマラソン 4 時間 6 分 12 秒
ハーフマラソン 1 時間 43 分 13 秒
大阪マラソン・富士山マラソンなど多くの大会に出場。
さのマラソンではサポートランナーを 2 年連続で経験

10/20 (日) 参加者大募集！

場 所	まちづくり交流センター 4階大ホール
対象者	●親子の部 20組
時 間	10:00-11:00
定 員	●初心者の部 (高校生以上) 40名 13:00-14:30
料 金	各教室 ¥400

【その他ご案内】

- ・クリニック申込み、お問合せは「都留市健康ジム」になります。
- ・当日の受付・料金お支払いは「都留市健康ジム」にてお願いいたします。(受付後、まちづくり交流センターへ移動)
- ・当クリニックは都留ロードレースに参加されない方でもお気軽にご参加できます。
- ・時間には余裕をもって受付してください。
- ・クリニック用にシューズはご用意ください。
- ・更衣室、ロッカーはございません。
- ・貴重品の管理は各自お願いします。

【教室概要】

- 親子の部 教室概要
 - ・姿勢の確認とドリル(動きづくり)
 - ・親子で取り組むトレーニング
 - ・自宅トレーニングメニュー(体幹トレーニングなど)

その他

- 初心者の部 教室概要
 - ・マラソンコースの説明
 - ・姿勢の確認とドリル(動きづくり)
 - ・トレーニングメニュー(Runメニュー・体幹トレメニュー)
 - ・自宅トレーニングメニュー(体幹トレーニングなど)

その他

指導者
ミズノスポーツサービス
株式会社
マラソン専属スタッフ



都留市健康ジム

TEL: 0554-45-4111

〒402-0052 山梨県都留市中央3-9-3

<http://www.mizuno.jp/>

- 営業時間 9:00~21:00
(最終受付20:30)
- 休館日 月曜 (月曜祝日の場合は翌日休館)
年末年始 (12/29~1/3)