

イベントレポート

平成 27 年 6 月 13 日 (土)

「アシックスランニング実践講座」

毎回、好評の佐藤光子先生のアシックスランニング実践講座を行いました。

今年の 11 月 8 日に開催される「第 1 回おかやまマラソン」へ出場したい！初めてのフルマラソンを完走したい！もっと楽しく上達したい！参加者が集まりました。

参加者 15 名

本日の試し履きサンプルはこちら！！

- ・ GT2000 NEWYORK シリーズ
- ・ GEL KAYANO シリーズ
- ・ GEL NIMBUS シリーズ

購入前になんと！！

試し履きができちゃいます(^^♪



まずは、フルマラソンを完走するための講義から！！

参加者は佐藤先生の作成した資料をもとに、真剣に耳を傾けていました！

【写真・下】



講義のあとは、県総合グラウンドへ移動して体操と動作確認。

運動前、運動後には必ず体操・ストレッチを行いましょう～！！

【写真・下】



身体をほぐしたら軽くジョグ！！

今回は1周ごとに（約1km）ペースを変えて行いました。

1kmペース（8分、7分、6分、5分）合計4周にチャレンジ！！



今回の参加者の中にも、おかやまマラソンの県民枠での当選者の方が、何名かいらっしゃいました！

皆さん、少しずつ準備は出来ているでしょうか??

今後も RUNPURO では、おかやまマラソンへ向けてイベントを開催していきます！

楽しく♪ Mottoーに開催していきますよ～！！

今後ご期待ください♪

ランプロ店長 船越 優治