

\\ お伊勢さんマラソン //

効率良く走って楽しく快走 西谷綾子のRUNクリニック

お伊勢さんマラソン ゲストランナーの西谷綾子さんを講師にお迎えし、過去7年連続出場経験をもとに“お伊勢さん”のコース攻略法やパフォーマンスアップのための食事・睡眠・温活についてお話しいたします。講義後は、怪我なく効率良く走るためのストレッチ、動きづくり、筋トレ、そして外に出て西谷さんと一緒にRUN！初心者から上級者まで楽しく参加いただけるプログラムです♪

西谷綾子 (にしたにあやこ)



“

IPSILON 所属 タレント・睡眠改善インストラクター。
自己ベスト3時間1分32秒の記録を持つ芸能人屈指の俊足ランナー。
テレビやラジオ、雑誌などで活動する他、全国各地でゲストランナー・ランニングイベントの講師・睡眠改善インストラクターとして活躍！

”

2023年

9月23日(土)

14:00 ~ 16:30

受付 13:30 ~

場 所 三重県営サンアリーナ ・ 伊勢フットボールヴィレッジ
(会議室・サブアリーナ) ※雨天時はサブアリーナ

対 象 お伊勢さんマラソンに挑戦する方・今後挑戦してみたい方

定 員 40名(先着順)

参加費 2,000円(保険料含む)※当日現金でお支払いください

持ち物 筆記用具・飲み物・バスタオル(ストレッチで使用します)
ランシューズ・運動ができる服装

※ストレッチはサブアリーナで行います。靴下でも可能ですが
気になる方は室内シューズをお持ちください。また雨天の場合は
実技をサブアリーナで行いますので室内シューズを必ずお持ちください。

申込み 電話で県営サンアリーナまで(TEL 0596-22-7700)

“

参加特典： ファイテンボディケアグッズ サンプルセット / サラダバーガスリート(カレー味)
グリコパワープロダクションサプリメント 参加者全員にプレゼントいたします♪

”

主催
共催
協賛

株式会社スコルチャ三重
お伊勢さんマラソン実行委員会
ファイテン株式会社・グリコパワープロダクション
茂木食品工業サラダバーグ

問い合わせ
申込み

三重県営サンアリーナ
指定管理者 株式会社スコルチャ三重
三重県伊勢市朝熊町字鴨谷 4383-4 TEL 0596-22-7700