

お伊勢さんマラソン

効率よ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 10 回の出場経験をもとに“お伊勢さん”のコース攻略法やパフォーマンスアップの為に快眠法についてお話しいたします。講義後は、怪我なく効率よく走る為のストレッチ・動きづくり、RUN！ご自身のペース・体調に合わせてご参加いただけます。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（にしに あやこ）

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 秒の記録をもつ芸能人屈指の俊足ママランナー。

全国各地のマラソン大会のゲスト・ランニングクリニックの講師、睡眠改善インストラクターの資格を活かし講演会も行っている。また、テレビ・ラジオ・雑誌などで幅広く活動中。

2026

10/24

土

9:30 ~ 12:00

（受け付けは 9:00 からクラブハウスで行います。）

会 場 伊勢フットボールヴィレッジ A ピッチ・多目的ホール

※ 雨天の場合は、県営サンアリーナ サブアリーナで開催します。

対 象 お伊勢さんマラソンに挑戦する方！
走ることが好きな方！

定 員 事前予約制 / 先着 40 名

参加費 大人 2,000 円（税込）
小人（18 歳未満の方）1,000 円（税込）
※ 当日現金でお支払いください。

申込方法 県営サンアリーナへ電話（0596-22-7700）
またはイーモシコム（Web での申し込み）

持ち物 飲み物・筆記用具・ランシューズ・運動ができる服装
※ 雨天の場合は、屋内シューズを必ずご準備ください。

< 参加特典 >

- ・ファイテンサンプリングセット
- ・シンクロンワーク（アクティブモード・クールモード）
- ・5-ALA スポーツジェルを全員にプレゼント♪

shokz イヤホンなどが当たる
じゃんけん大会も開催します！

イーモシコム



【主催者で限度のある傷害保険料に加入しますが、ケガ・事故の責任は負いかねますのでご了承ください。】

主催 株式会社スコルチャ三重
共催 お伊勢さんマラソン実行委員会
協賛 ファイテン株式会社 / 興和株式会社
SBI アラプロモ株式会社 / Shokz
株式会社フィアロコーポレーション

問い合わせ

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