

高知龍馬マラソン1ヶ月前

“RYOMA RUNNING CLINIC”

龍馬ランニングクリニック

令和6年1月14日(日)

於：春野総合運動公園陸上競技場、会議室他

(高知市春野町芳原2485)



講師

初心者から上級者まで楽しんでいただけるプログラム
龍馬マラソンへ参加する方、されない方どなたでも参加可能!

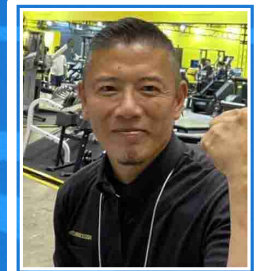


モデル/タレント

西谷綾子

<プロフィール>

- ・鳥取県出身
 - ・自己ベスト3時間1分32秒
 - ・睡眠改善インストラクター
 - ・ジュニアアスリートフードマイスター
- 全国各地で「ケガをしないランニングライフを推奨した講習会」も行っている。



GOLDENTIME合同会社 代表

藤戸正彦

<プロフィール>

- ・江崎グリコ
- POWERPRODUCTIONアドバイザー
- ・NESTA認定
- パワーサプリメントスペシャリスト
- ・(一社)日本プロテイン協会
- プロテインプロモーター
- プロテインマイスター

高知龍馬マラソンのゴール会場

1ヶ月前のコンディションをチェック!

雨天時も屋根付きトラックを走行

高知龍馬マラソン第10回を記念して、龍馬マラソン実行委員会・高知県スポーツコミッションの協力により今回は参加費無料!

参加費 無料 各回定員 30名

全5種類の参加特典をご用意!

【スケジュール】

午前の部 10:10受付開始 / 10:30講義開始 / 13:00終了
 午後の部 13:40受付開始 / 14:00講義開始 / 16:30終了
 ※どちらか一方のクリニックをお選びください。

【講義】

藤戸正彦氏 (30分)
 1ヶ月前の今だからこそできる、栄養&サプリメント術!
 ~日頃の食事での栄養摂取ポイント&ネットにも載っていない必勝サプリ活用法!~

西谷綾子氏 (25分)

パフォーマンスと免疫力upのための快眠法!
 ファイテンの商品を使ってセルフボディケア方法

【実技】

西谷綾子氏 (75分)

怪我なく効率良く走るためのストレッチ、動きづくり
 RUN (メニューはお楽しみに)
 アフターケア(ストレッチ)

ファイテンボディケア
グッスサンプルセット (全員)

サラダバーグ
アスリート1個 (全員)

茂木食品工業株式会社
MOTEGI FOODS INDUSTRY CO., LTD.

オールインワン スキンジェル
[カルノファインジェル]
(全員)

U.S.Aの5本指ランニングソックス
[injinji (インジンジ)]
各回3足ずつ

THE ORIGINAL PERFORMANCE TOESOCK

江崎グリコ(株)・POWERPRODUCTION
サプリメントサンプル (全員)

POWER PRODUCTION
ACCEPTED BELIEVE YOUR GOAL

【お申込み方法について】
 ・QRコードよりアクセスいただき、お申込みください。



【主催】スبور! 高知

高知県スポーツフォーラム ポータルサイト
SPORTS PORTAL KOCHI

【協力】高知県スポーツコミッション / 高知龍馬マラソン実行委員会 お問い合わせ：080-2443-8989