

初心者のための

おきなわマラソン 完走クリニック

ケガなく楽しく走る“コツ”教えます!

クリニックの流れ

1 集合・受付

受付 8:30~8:50 参加費は受付の際に現金でお支払いをお願いします。
貴重品以外の荷物をお預かりいたします。

2 座学講習会

①初心者のためのマラソン攻略講座(シューズ選び、走り方など)
②レース中にバテない為の効果的な栄養補給講座

3 ウォーミングアップ

大会当日に使える! トレーナー直伝 当日は、実際に走ります
100%力を発揮するためのウォーミングアップ 走れる格好でお越しください!!

4 10km試走会

勝連城跡前の坂など本番を想定したコースをRUN!
ペースランナーと走るのでペースが掴めます。

5 うるマルシェ特製スムージーのふるまい

疲労回復スムージーでリカバリー♪レシピも配布します。
目標達成を誓い、みんなで記念撮影♪

2.2 土

雨天決行
荒天中止

申込期限: 2月1日(金)17時

時間

9:00開始 4時間程度予定
※8:30受付開始

場所

うるマルシェ レストラン棟
2F 会議室

参加料

1,000円(保険料・税込)

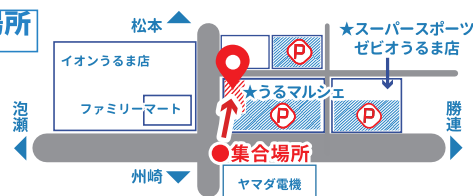
持ち物

タオル・着替え・飲物・筆記用具

定員

50名

集合場所



※サポートカーがあるので
リタイヤしても安心!

講師

スーパースポーツ
ゼビオ
喜友名朝春

うるみんなトレーナー
高橋烈央

幸良京華

宮里朝子

参加特典

- 特典① スーパースポーツゼビオ割引券
- 特典② スーパースポーツゼビオスペシャルサブリメント
- 特典③ うるマルシェ割引券

共催: スーパースポーツゼビオうるま店 うるマルシェ
うるま市健康福祉センターうるみんな

後援: 琉球新報社、おきなわマラソン実行委員会
協力: 一般社団法人ものづくりネットワーク沖縄

お申込・お問合せ

(098) 973-4007

受付時間
9:00~21:00

うるま市健康福祉センターうるみんな管理室
お申込はお電話またはうるみんなHPから



うるみんなHP