

【横浜マラソン、東京マラソン、1年後のフルマラソン完走へ向け・・・】

フルマラソン完走の為の“食”セミナー

&

最終調整ランニング開催

- 初フルマラソンで完走できるか不安・・・
- 1週間前～当日は何をどのように食べたら良いかわからない・・・
- フルマラソン参加される家族のために正しい知識を学んでおきたい・・・



初フルマラソン完走率100%のランニングスクールで  
安心して完走出来るようサポートさせていただきます！



### ●開催日時●

- ・日時：10月15日(日)
- ・食セミナー 10:00～11:00(レアレア常温スタジオ内)
- ・ランニング 11:15～12:45(レアレア～みなとの見える丘公園)
- ・定員：各コース18名
- ・料金：体験料1500円(両セミナー合わせての料金となります。)
- ・持ち物：ウエア、シューズ、飲料、タオル

お申込みはこちらまで→TEL:045-442-0815