

～ 女性ランナー集まれ～

あなたを徹底分析！

学んで・調べて・食べて・実践 できるランナー講座

学ぶ

①栄養講座 基本編&実践編
KAGO食スポーツ 田畑綾美

②ランニング講習
ERGトレーナー 鈴木章介

調べる

①血液検査（アスリート健診キット）
栄養状態をチェック！

②足底測定 / エルグ
足底にかかる圧のバランスをみます

③体組成測定 / エルグ
筋バランス、体脂肪

食べる

①スゴ飯 / まるじゅ本舗（協賛）
ランニング前のエネルギー補給に

②ボディメンテ / 大塚製薬（協賛）
体調管理、コンディショニングに

③サンドイッチ / ガヤカフェ（協力）
貧血予防にレバー入りの
”鉄が摂れる”ハンバーグをアレンジ

実践

全てを通して
今後の計画と一緒に立てよう！

DAY 1 19:00～21:00

「基本の栄養講座&各種測定&ランニング会」

19:00～ オープニング
19:05～ 栄養講座～基本編+補食
19:40～ 各種測定（血液検査、足底測定、体組成測定）
20:50～ 外コースをランニング（希望者）

9/18
(水)

2週間後に
フィードバック

DAY 2 19:00～21:00

「測定のフィードバック&ランニング講習&ランニング会」

19:00～ 測定結果のフィードバック+栄養講座～実践編+軽食
19:45～ コンディショニング補助食品のご紹介
19:55～ ランニング講習
20:30～ エンディング
20:50～ 外コースをランニング（希望者）

10/2
(水)

エルグ特典

- ・温泉入浴券/ 当日のみ利用可能
ランニングの後には
すっきり汗を流せます♨
- ・1日体験チケット/ いつでも利用可
ランだけでなくトレーニングも！
ジムをお試しでご利用できます🏋

日程：DAY 1 9月18日（水）19:00～21:00
DAY 2 10月2日（水）19:00～21:00

対象：女性ランナー、ランニング愛好家
※両日参加可能な方

価格：12,000円
※お友達と参加でお得！ペア割 10,000円/人

定員：15人（先着順）

申込：Facebookイベントページより →
「参加」ボタンを押してください
※Facebookをされていない方はお問合せください

問合：KAGO食スポーツ（担当：田畑）
TEL：070-3293-0180



主催

KAGO食スポーツ
SPORTS NUTRITION PARTNER



ERG
URBAN WELLNESS CLUB

協力



Gaya Cafe