

## トレイルラン日本代表選手によるランニングクリニック開催

11月10日(日)開催の松本マラソンに向けたランニングクリニックを開催！  
ランニングとヨガで身体を整え、ケガをしない身体づくりを目指しましょう！

## 日時

令和6年9月16日(月・祝)  
9:30~11:00(9:10受付開始)

## 場所

信州スカイパーク南管理棟付近の芝生  
ワイルドフラワー園

## 定員

30名(先着順)

## 参加料

300円(保険料のため)

## 内容

※当日グループを選択していただきます。初心者大歓迎！！

|     |                       |                     |
|-----|-----------------------|---------------------|
| 30分 | ランニングのためのピラティス(全員で)   |                     |
| 30分 | ①ランニング初心者グループ         | ②ランニング中級者以上グループ     |
|     | ヨガ ~ランニングで使う筋肉をストレッチ~ | ~中強度以上でランニングトレーニング~ |
| 30分 | ~ゆっくりペースでランニング~       | ~ランニングで使った筋肉をストレッチ~ |

## 持ち物

- ①タオル ※ヨガで使用します  
バスタオル ※ヨガマットをご用意しますが、その上に敷きたい方はご持参ください。  
②飲み物  
※500mlのスポーツ飲料をご用意しますが、暑さが予想されますのでご持参ください。

## 申込み

申込み締切：9月14日(土)

QR画像からまたは、URLのフォームから  
<https://logoform.jp/form/N7tm/711448>



←申込みフォーム

## 講師

秋山 穂乃果(あきやま ほのか)



<松本マラソン2024 ふるさと招待選手>

兵庫県出身、安曇野市在住。長野県を拠点に、山岳スポーツである  
スカイランニング、トレイルランニングに励む。

2022 全日本スカイランニング選手SKY 優勝

2023 トレイルランニング世界選手権9位

2023 全日本スカイランニング選手権SKYULTRA 優勝

2024 スカイランニング世界選手権出場 <9月7日(土)>

ホットヨガスタジオ  
ロイブ松本店



福山 日菜



伊澤 彩貴



佐藤 華純

## 集合場所

信州スカイパーク南管理棟前

※最寄り駐車場：信州スカイパーク4号駐車場

駐車場マップURL(信州スカイパークHP)

<https://shinshu-skypark.net/assets/files/parking.pdf>

## その他

●小雨決行、荒天中止

※中止の場合は、当日の朝7時に、申込みの際にいただいた  
メールアドレス宛にご連絡します。

《お問合せ先》

松本マラソン実行委員会事務局

TEL: 0263-32-3600  
平日9:00~17:00

【主催】松本マラソン実行委員会