

下関海響マラソン2025攻略

ランニングクリニック

①マラソン完走を目指している方（初心者向け）

②自己ベスト更新や30km坂道を攻略したい方

日 時

①2025年9月28日(日)9:00～12:00

②2025年10月12日(日)9:00～12:00

場 所

J:COMアリーナ下関 施設周辺

受講料

①1,650円（税込）

②2,200円（税込）

〔小雨決行〕

講師紹介

山本 徹

〔ミズノスポーツサービス株式会社 所属〕

フルマラソン自己ベスト：2時間53分10

対 象

18歳以上

※下関海響マラソン2025に出場予定の方



下関海響マラソン2024 5時間30分ペースランナー

《講師コメント》

「難コース下関海響マラソンに特化した内容をお伝えします！」

申 込

ホームページからお申し込みください ➡



①の申込



②の申込

クリニック
内容

①マラソン完走に向けた賢い走り方、ケガ予防体操・ストレッチ、坂道ジョギング

② 後半の失速を抑える走り方・補給術・楽にエコで走れる動きづくり・乳酸閾値走

お申込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等送付する場合がございます。ご了承ください。



J:COMアリーナ下関
(下関市総合体育館)
TEL: 083-233-0125

〒750-0041
下関市向洋町1丁目11-1(下関運動公園内)
<http://asmoshimonoseki.jp>

●営業時間 平日・土曜／9:00～22:00
日祝日／9:00～17:00

●休館日 年末年始
(12月30日～1月3日)