

# 東京マラソン完走アドバイス・イベント開催のお知らせ

参加選手の完走をアシストするマラソン完走アドバイスを開催します！

## < 3月19日(木) >

時間	イベント	内容	アドバイザー
16:00 ~ 16:30	アンケートプレゼント	アンケートいただいた方へもれなく「パワーバー」をプレゼントいたします	
16:30 ~ 17:00	テーピング講座	ランニングに役立つテーピング講座です	芥田 晃志 田中 夏美
19:00 ~ 19:30	テーピング講座	ランニングに役立つテーピング講座です	芥田 晃志 田中 夏美

## < 3月20日(金) >

時間	イベント	内容	アドバイザー
10:45 ~ 11:15	ランニング講座	レース中のペース配分や補給など完走アドバイスをいたします	白方 健一
13:00 ~ 13:30	アンケートプレゼント	アンケートいただいた方へもれなく「パワーバー」をプレゼントいたします	
13:30 ~ 14:15	トレイルランニングの魅力	自然のフィールドを走り抜けるトレイルランの魅力を語ります	石川 弘樹 今泉 奈緒美
14:45 ~ 15:30	テーピング実践講座	トップトレイルランナーとテーピングトレーナーが語るテーピング実践講座です	鍋木 毅 芥田 晃志
15:45 ~ 16:15	ランニング講座	補給・テーピング・時計の使い方などレースに役立つ完走アドバイスです	岩本 能史 芥田 晃志
16:30 ~ 17:00	コンディショニング講座	レースまでの過ごし方や直前のコンディショニングについてアドバイスします	中島 靖弘
17:30 ~ 18:00	アンケートプレゼント	アンケートいただいた方へもれなく「パワーバー」をプレゼントいたします	
18:00 ~ 18:30	テーピング実践講座	トップトレイルランナーとテーピングトレーナーが語るテーピング実践講座です	鍋木 毅 芥田 晃志
19:00 ~ 19:30	テーピング講座	ランニングに役立つテーピング講座です	芥田 晃志 田中 夏美

## < 3月21日(土) >

時間	イベント	内容	アドバイザー
10:45 ~ 11:15	ランニング講座	レース中のペース配分や補給など完走アドバイスをいたします	白方 健一 宮塚 英也
13:00 ~ 13:30	アンケートプレゼント	アンケートいただいた方へもれなく「パワーバー」をプレゼントいたします	
13:30 ~ 14:15	トレイルランニングの魅力	自然のフィールドを走り抜けるトレイルランの魅力を語ります	石川 弘樹 今泉 奈緒美
15:45 ~ 16:15	ランニング講座	補給・テーピング・時計の使い方などレースに役立つ完走アドバイスです	岩本 能史 芥田 晃志
16:30 ~ 17:00	テーピング講座	ランニングに役立つテーピング講座です	芥田 晃志 塩野 絵美・今泉 奈緒美
17:30 ~ 18:00	アンケートプレゼント	アンケートいただいた方へもれなく「パワーバー」をプレゼントいたします	
18:00 ~ 18:30	コンディショニング講座	レースまでの過ごし方や直前のコンディショニングについてアドバイスします	宮塚 英也 塩野 絵美・今泉 奈緒美