

## さいたまランフェス RUN RUN BEAUTY クリニック 概要

さいたまランフェス申込者限定！資生堂ランニングクラブの全面協力で行う、初心者から上級者まで、それぞれが学べるランニングクリニックを開催します。

ランニングを通じたアクティブビューティを実現しませんか！？

キレイになりたい、健康でいたい、記録を追い求めたい、ランを通してファッションを楽しみたいなどなど、走る理由は人それぞれだと思います。大会を通してそのきっかけを提供することを目指しています。ぜひみなさまのご参加をお待ちしています！

### 【開催概要】

1. イベント名    さいたまランフェス Run Run BEAUTY クリニック （全3回）
2. 主催            さいたま市 一般社団法人さいたまスポーツコミッション
3. 協力            資生堂ランニングクラブ、資生堂ジャパン株式会社
4. 申込対象      埼玉スタジアムの部（ハーフマラソンの部・5kmの部・10kmの部）にエントリーした方で各回の受講を希望する方
5. 参加料          無料
6. 募集期間      埼玉スタジアムの部の早期エントリー特典  
8月4日（水）～9月10日（金）
7. 申込方法      大会公式Webサイトより申込  
応募者多数の場合は抽選を行い、当選者のみ、9月17日（金）までにご登録のメールアドレスに通知します。（1人あたり1回のみでの参加で複数回の参加はできません。）

# さいたまランフェス RUN RUN BEAUTY クリニック 概要

## 8. 新型コロナウイルス感染症対策

- (1) さいたまランフェス本体および各施設の利用遵守事項に準じた感染症対策を実施します。
- (2) 受付時の検温や体調チェックなどを実施します。その結果、当日の参加をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- (3) 「埼玉県LINEコロナお知らせシステム」や「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」を積極的に登録してください。
- (4) 各自でマスクを用意し、運動中以外は着用してください。
- (5) 更衣室の利用は各施設の取扱いに準じますが、なるべく運動のできる格好でお越しください。
- (6) 飲み物については各自持参してください。

## 9. 個人情報の取り扱い及び申込規約

さいたまランフェス本体の取扱いに準じます。

## 10. その他注意事項

- (1) 雨天の場合は、一部内容を変更して実施する場合があります。また、荒天の場合は中止する場合があります。
- (2) 化粧品を使用するメニューについては当日の肌状態、体調等により使用をお控えいただく場合があります。

## 11. お問い合わせ

さいたまランフェス2021-22 大会事務局（さいたまスポーツコミッション内）  
TEL048-762-8349（平日9:00～17:45） FAX048-762-8474

# さいたまランフェス RUN RUN BEAUTY クリニック 概要

※各回第1部と第2部の内容は同じです。

開催回	日時	時間	人数		テーマ・内容	講師	場所	対象
第1回	10/9 (土)	第1部 10:00~ 11:30	20 人	計 40人	<b>&lt;メイク・スキンケア講座&gt; 約30分</b> Sports Active Beauty セミナー 運動の際のメイクやスキンケアのポイントを伝授 <b>&lt;ランニング講座 (初級者)&gt; 約60分</b> ~ランニング基礎レッスン~	資生堂 ランニングクラブ スタッフ	さいたま市 大宮武道館 主道場	埼玉スタジアムの部 の申込種目で完走を 目指す方、 ランニングの基礎を 学びたい方
		第2部 14:00~ 15:30	20 人					
第2回	11/13 (土)	第1部 10:00~ 11:30	20 人	計 40人	<b>&lt;ストレッチ講座&gt; 約30分</b> S/PARK studio 直伝 ストレッチと走るための準備運動 <b>&lt;ランニング講座 (中級者)&gt; 約60分</b> ~楽しく5km走ろう! (FUNRUN) ~	資生堂 ランニングクラブ スタッフ	さいたま市 美園北小学校 体育館および 埼玉スタジアム 2002公園内 ランニングコース	記録UPを目指す方、 楽しくケガなく走りた い方 (5km30分、 10km60分、ハーフ 2時間10分程度を 目指す方)
		第2部 14:00~ 15:30	20 人					
第3回	12/11 (土)	第1部 10:00~ 12:00	20 人	計 40人	<b>&lt;栄養講座&gt; 約30分</b> 資生堂ランニングクラブ管理栄養士による 「レース前の食事のポイント紹介」 <b>&lt;ランニング講座 (上級者)&gt; 約80分</b> ~資生堂ランニングクラブの選手と一緒に走ろ う! 本番に向けての練習会~	資生堂 ランニングクラブ スタッフ 及び現役選手	さいたま市 プラザウエスト 視聴覚室および 荒川方面土手 コース	記録に挑戦したい方 (マラソンサブ4、 ハーフ1時間50分、 10km50分程度を 目指す方)
		第2部 14:00~ 16:00	20 人					

各回  
共通

参加特典あり (当日提供)