

現役選手が指導する！！

ウルトラマラソンクリニック

(座学) マラソン・ウルトラマラソンの攻略方法
(トレーニング) 自重での筋力トレーニング・ケアなど

富士五湖！野辺山！柴又！対策に！！！！

開催日程

土曜日 9:00~10:30

1月	13日	20日
2月	3日	17日
3月	10日	17日

教室の
流れ

9:00~
座学

9:30~
トレーニング

10:30~
自主トレ
(参加自由)

(参加費) 全6回 4,320円 【体験1回あたり1,000円】

(対象) 高校生以上 初心者から参加できます。



コーチ：能城秀雄 (のうじょう ひでお)
住友不動産エスフォルタ所属
2009年・2013年・2014年
サロマ湖100kmウルトラマラソン優勝
2009年100km世界ランキング1位
2014年100kmワールドチャンピオンシップ4位 団体2位
100kmサブ7 16回 (トラック100kmを含む)

お申込み・お問合せ：温水プール館受付まで TEL:03-3695-9911