

# 現役選手が指導する！ ウルトラマラソンクリニック

富士五湖、柴又対策に！  
対策トレーニング、補給の取り方など！アドバイスします！

## 開催日程

土曜日 9:00～10:30

4月

7日

(富士五湖・柴又対策)

28日

(野辺山・柴又対策)

5月

12日

(柴又・サロマ対策)

26日

(柴又・サロマ対策)

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4回 2,880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