



Nirasaki Sunrise Training

—にらさきサンライズトレーニング—

参加者募集 (参加無料)



写真：Sho FUJIMAKI

早起きは三文の得。葦崎の朝は本当に気持ちいいですよ！

大勢の方にその素晴らしさを体験してもらいながら心身ともに健康になっていただくという思いから、月に一度、世界で活躍するトレイルランナーで北杜高校教諭の山本健一先生（旭町在住）によるサンライズトレーニングを開催します。

ヤマケン先生のお勧めランニングコースやサイクリングコースを一緒に走りながら、葦崎の朝を思い切り楽しみませんか。

■参加対象者

健康に自信のある方で、10^{キロ}程度のランニングと、30^{キロ}程度のサイクリングに自信のある方
※内容は、初級レベルです。初心者でもついてこれるペースでのランニングやロードバイクを使ったトレーニングで、絶景ポイントやヤマケン先生のお勧めポイントでは、休憩をしながらガイドもしていただけます。また、ご興味のあるメニュー月のみの参加も可です。

■持ち物 飲み物やタオル、小銭など

■参加方法 事前申込の必要はありません。

開催日の開催時刻の10分前程度に集合場所へお越しください。

月日	時間	トレーニング場所 (内容)	集合場所
6月26日 (日)	4:30～7:00	市内西部～白州 (ロードバイク 30k)	市役所
7月24日 (日)	4:30～7:00	市内西部～白州 (ロードバイク 50k)	市役所
8月28日 (日)	4:30～7:00	甘利山公園線 (好きなだけ登る)	甘利山ゲート
9月25日 (日)	5:00～7:00	甘利山公園線 (榎池タイムレース)	甘利山ゲート
10月30日 (日)	5:00～7:00	穂坂自然公園 (クロカン)	穂坂自然公園
11月27日 (日)	5:30～7:30	穂坂自然公園 (クロカン)	穂坂自然公園
12月30日 (金)	6:00～7:30	市内西部 (ランニング 10k)	市役所
1月29日 (日)	6:00～7:30	市内北部 (ランニング 10k)	市役所
2月19日 (日)	6:00～7:30	市内南部 (ランニング 10k)	市役所
3月26日 (日)	5:00～7:00	市内ロングラン (ランニング 15k)	市役所

詳しいメニュー内容等は、山本健一公式 facebook ページで随時更新をしますので、ご確認いただくか、葦崎市観光協会までお問い合わせください。

■問い合わせ

葦崎市観光協会 ☎ 0551-22-1991