



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)



©Shinji Obata

早起きは三文の徳。葦崎の朝は本当に気持ちいいですよ！

昨年大好評だった、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今年も開催します。

ヤマケン先生のおすすめランニングコースやサイクリングコースと一緒に走りながら葦崎の朝を思い切り楽しみませんか。

大勢の方の参加をお待ちしています！

■参加対象者

健康に自信のある方で、5キロ程度のウォーキング、10キロ程度のランニングと、40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すすめポイントでは、休憩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能です。（内容が変更となる場合があります。）

■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
4月30日（日）	5：00～7：00	葦崎市内（ランニング）	市役所
5月28日（日）	5：00～7：00	幸福の小径付近（ウォーキング）	市役所
6月25日（日）	4：30～7：00	甘利山公園線（ランニング）	甘利山ゲート
7月16日（日）	4：30～7：00	甘利山公園線（ウォーキング）	甘利山ゲート
8月20日（日）	5：00～7：00	葦崎市内（サイクリング40km）	市役所
9月24日（日）	5：00～7：00	穂坂自然公園（ウォーキング）	穂坂自然公園

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、ご確認ください。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 ☎ 22-1991