



能城秀雄ってどんな人??



2017.SUN 9:30~11:30 申込受付中
10.15 日 ¥850 会場:秋ヶ瀬周辺

ウルトラマラソン優勝3回を誇る能城氏によるフルマラソン対策教室です。今回はより実践に近いロング走(90分)をメインに行います。はじめてのフル挑戦者もサブ4記録保持者も目から鱗の対策あり☑。自主練だけでは越えられない壁を能城氏と一緒に越えましょう。

外用シューズ・飲み物・ウェア着用でご参加下さい。簡単な座学もごさいます。雨天開催。但し、朝7:00時点で警報・注意報があった場合中止となります。

さいたま市記念総合体育館

戸田マラソンin彩湖
 さいたま国際マラソン
 小江戸川越ハーフマラソン
 小川和紙マラソン大会

ウルトラマラソンランナー

能城秀雄氏による

フルマラソン

はじめましても

サブ4狙いも

対策あり



対策教室

ひでお

企画・運営

住友不動産エスフォルタ株式会社