

やまとecoクリーンセンター ランニング イベント

2025年5月24日(土)
8:30~12:30(受付8:20~)

参加
無料

- 場 所 やまとecoクリーンセンター 3階研修室
対 象 奈良マラソンなどに挑戦したい、初級者から中級者ランナー
定 員 先着30名程度
持ち物 運動のできる服装、ランニングシューズ、飲み物、タオル
雨天の場合 小雨決行、実施困難な天候の場合は前日17時までに中止決定

イベントタイムスケジュール

- 8:30~ 9:30 クリーンセンターでセミナー
- 9:30~10:00 着替え・準備
- 10:00~12:00 白川ダムへ移動、ランニング
- 12:00~12:30 クールダウン・クリーンセンターへ戻り終了



マラソンに挑戦する人のための ランニング＆体脂肪のセミナー

マラソンの記録向上に役立つ体脂肪の話を聞いてから、白川ダムを走りましょう。



講師紹介

岩山海渡 (いわやま かいと)さん
天理大学 体育学部 准教授
・専門はスポーツ栄養学、運動生理学
・出身地 北海道札幌市
・認定ランニング指導員 (ランニング学会)

ランナーに 知つてほしい “体脂肪”の話

余分なものと思われがちな体脂肪ですが、ランナーにとっては大事なエネルギー源でもあります。マラソンに役立つ体脂肪の話を紹介します。

クリーンセンターはランナーのうれしいポイントたくさん

無料で使用できるフィットネスマシン・ウォーターサーバー、運動後は温浴施設で汗を流せます。



白川ダムを 走ろう

講師と一緒に白川ダムを周回して走ります。グループに分かれて、個人のレベルにあわせて5~10km程度を予定しています。



参加お申し込みは
こちらから



事前申込制
先着順

※イベントに関するご質問は上記
申込フォーム内“お問い合わせ”
からお願いします



やまとeco
クリーンセンター

YAMATO eco CLEANCENTER

所在地 〒632-0003 天理市岩屋町459番地2
(天理東IC降りてすぐ・無料駐車場あり)

開館時間 見学施設/月~日9:00~17:00
温浴施設・ジム/9:00~21:00(月曜閉館※祝日の場合は翌日)

やまとecoクリーンセンター

検索