

# やまとecoグリーンセンター 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

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

**場 所** やまとecoグリーンセンター 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

マラソンの記録向上に役立つ体脂肪の話聞いてから、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)

## 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・グリーンセンターへ戻り終了

Check!

セミナー

## ランナーに 知ってほしい “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。

ランニング

## 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。



## グ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。



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  
グリーンセンター

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グリーンセンター

検索

