

# 今月のゆりさん12月

芸術の秋 ♡



行ってきました ♪

十和田現代美術館（本編の後にw）

## 秋の大運動会

**思い通りにはならないが、やった通りにはなる**

準備を整えた者だけが完走できる。制限時間 4 時間の大田原マラソンは、11 月 23 日(土)開催です。今年もたくさんのマラソンガチ勢様が集まります。それぞれに目標があり、目標に向けて準備をし、完走を目指します。年齢性別も様々、同世代のランナーだけでなく、先輩ランナーの姿もちらほら見かけます。制限時間内の完走者は、みんな素晴らしい表情で競技場へ帰ってきます。昨年の私は、26 km強制終了。バスに寄せられ競技場へ帰ってきました。

**自分の脚で競技場に帰りたい**

この思いが週 2 回のポイント練習を、1 年間継続するモチベーションになりました。11 月初旬 36 km走を最後に、長い距離を走る、火曜日の練習は終了。並行して土曜日スピード練習を実施してきました。「頑張らない、怠けない、楽しんで走る」をモットーに！

**4 時間以内のゴールは 1 kmを 5 分 40 秒ペース**

ポイント練習はあと4回、ここからは、調整期間になります。  
土曜日 12 kmスピード走（1 km 5分 10秒ペース）2回。  
火曜日 18~12 kmレースペース走（1 km 5分 40秒ペース）2  
回の予定。本番に向けて良いイメージをつくり、スタートライン  
に立ちます。さあ、今年は自分の脚で、競技場に帰ってきます。

## 12月のご予約はお早めに！

早めのご予約がオススメです。♪

そんなわけで・・・11~12月はお休みが不定期となります。余  
裕を持った日程で、ご予約ください。<(\_ \_)>

## 24時間受付中

あっ！ゆりさん予約しなくっちゃ♪

ネット予約なら、営業時間外でも、予約が取れます。

毎月10日を目途に、翌月分のネット予約を公開しております。

10日過ぎても予約サイトが更新されていないときは、お手数で  
すが、ご一報ください。

ゆり美容室ネット予約はこちら→



## お休みの予定

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

電話予約はこちら 0285-44-5182 0120-44-5182

営業時間 8:30~17:00

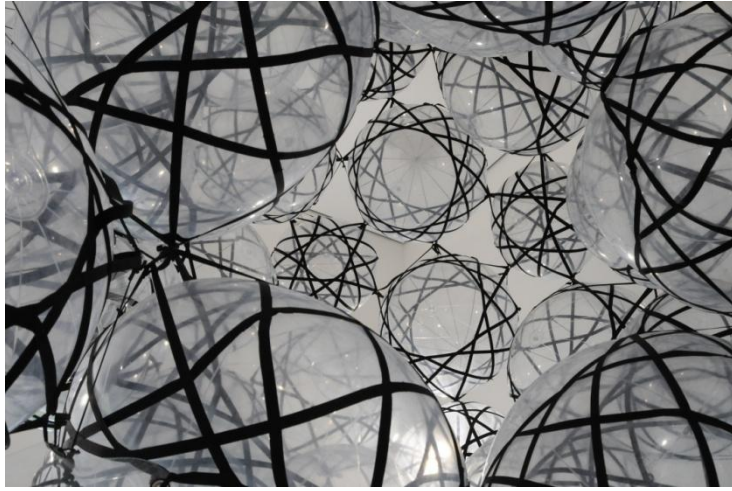
公式LINEからの問い合わせはこちら→



2代目ゆりさん 佐藤貴之

# 十和田市現代美術館

芸術作品は



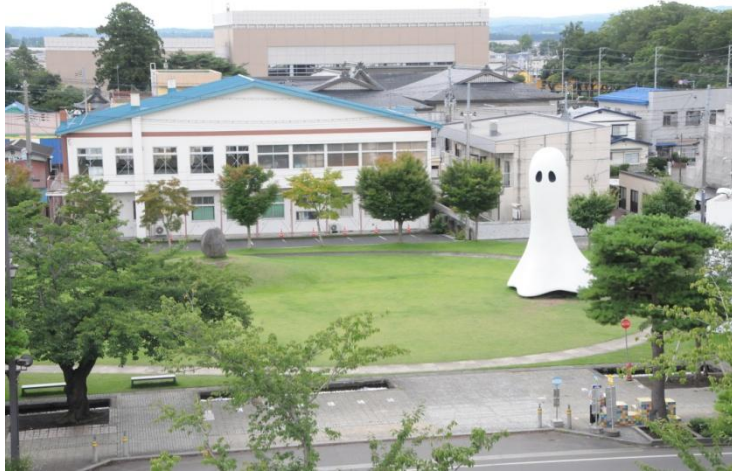
むずかしいもので

感性を



刺激します><

市内に点在する



芸術作品W

智ちゃんのお気に入り



巨大です、(;▽;)ノ

青森県十和田市二番町10-9