

# SPEED UP!!!

## インターバル トレーニング

Are You Ready??



毎週月曜日 ※13日はお休みします  
19:30スタート

タイムを上げるためには、刺激を入れた、SPEED練習が不可欠！なかなか一人では出来ないインターバルトレーニングを、スタッフがサポート致します！タイムがどんどん上がりますよ！

★★★★★★★★★★

### 詳細

★★★★★★★★★★

☺日時:2月6/20/27日 19:30スタート (受付19:00) 20:45終了予定

※終了時間は少し伸びる可能性がございます

☺イベント参加費：1000円

※別途、施設利用料(一般会員の場合900円+初回登録料400円or200円)が必要になります。

☺内容：MAX4:30/kmのインターバルトレーニング

☺対象：SPEEDを高めたいランナーの方

☺定員：10人／ (先着順) ※定員に達し次第、受付を終了いたします。

お申込み・詳細はTEL(03-3286-8921) 又は、店頭スタッフまでお声かけください。