

# 【マイナス5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重改善ランニング@皇居

ランニング、ストレッチ、筋トレを中心に1月～3月にかけて、カラダを引き締めるプログラムです。目標数値は体脂肪率-5%、ウエスト-5cm、体重-5kgです！

メニュー ストレッチ⇒実走⇒クールダウン、ストレッチ

開催日 2月1/8/15/22日(水)

受付時間 18:30～

実施時間 19:00～21:00

料金 1,500円 (施設利用料900円、初回会員登録料400円or200円別途)

定員 10名(最少催行人数1名)



＜小田卓也コーチ＞

集合場所 Run Pit

～コーチ紹介～

アウトドアスポーツクラブ「TRACK TOKYO」代表。フルマラソン、ハーフマラソン、ウルトラマラソン、トレイルランニング、幅広く指導。トレーナーとしても活躍し、カラダデザイン、カラダケア、コンディショニングづくりなどトータルサポート。

**Run Pit**  
au Smart Sports

- ・受付は前日まで。定員になり次第終了。
- ・必ず飲料をご持参ください。
- ・料金は当日払い。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)