

## 【超初心者向け】 1ヶ月で5km走れるようになるランニングプログラム@皇居

このクリニックでは、ランニング初心者、運動初心者を対象にランニングの基礎からレクチャーします。正にこれからランニングを始めようとしている方にとっては、すでに走ってる方が思ってる以上に敷居が高いものです。自分が本当に走れるのか、続けられるのかなど不安に思うのも当然です。このクリニックでは、そんな不安を少しでも解消していただくために各回テーマを決めて、無理なく、頑張りすぎず、徐々にステップアップしていきます。この機会に走ることを自信へつなげましょう！

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4/11/18/25日(土)

受付時間 14:00～

実施時間 14:30～16:00

料 金 1500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)

＜高橋勝哉コーチ＞

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」ランニングインストラクター。高校と大学と陸上畑で育った若武者ランナー。現在も5000m、ハーフ、フルマラソンに定期的に出場し、実業団選手にも引けを取らない走力の持ち主。ハーフマラソン自己ベスト 1時間4分10秒

- ・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。

**Run Pit**  
au Smart Sports

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)