

## 【3ヶ月プロジェクト】

### 目指せハーフマラソン完走練習会@皇居

1月～3月にかけてハーフマラソンを完走できるようにレクチャーします。ストレッチ、筋トレ、フォームなどランニングの基礎からレクチャーします。

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5/12/19/26/(日)

受付時間 14:00～

実施時間 14:30～16:30

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)

集合場所 Run Pit



#### <山口大徳コーチ>

～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。第87回箱根駅伝第6区で  
出場（区間6位）を果たした実力派ランナー。  
楽に走れるランニングフォーム指導が定評。今年も自ら  
もフルマラソンで勝負。10000M自己ベスト 29分52秒

**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)