

初心者向け30km走@皇居

初心者ランナーを対象にした30km走です。皇居1周5kmを6周。インストラクターがペースメイクします。ペースは、1km/7分30秒~8分。1周ごとに水分補給、休憩を行います。

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12日(日)/25日(土)

受付時間 08:30~

実施時間 09:00~13:30



<高橋勝哉コーチ>

料金 3,500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



<小田卓也コーチ>

- ・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)