

目指せサブ4！20km走@皇居

フルマラソン4時間切りを目指す方を対象にした20km走です。なかなか一人では、20kmも走るのはココロもカラダも疲れます。そう感じてる方には、安心して練習できるきっかけや環境が必要です。皇居1周5kmを4周します。インストラクターがペースメーカーとしてサポートします。走るペースは、1km/5分30秒～40秒ペースです。1周ごとに水分補給、休憩を行います。きつくなったら、マイペースに切り替えてもOKですし、4周走れなくてOKです。ランニング後はゆっくりストレッチを行います。この機会に目標達成に向けて、チャレンジしてみましよう！

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 2/25(土)

受付時間 9:00～

実施時間 9:30～12:00

料金 2,000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
は自らもフルマラソンで勝負。10000M自己ベスト
29分52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)