

【楽しく走ろう!!ファンラン&ストレッチ】

～まだ走り始めたばかりの方から、もっと楽しくラン仲間を増やしたい人まで、みんな集まれ!!～

ランピットからスタートし、皇居を中心とした5kmラン(希望者がいればさらに10km程度までラン)を行います。

※はじめの5km終了時には必ずランピットまで戻るので、初心者も安心!

※はじめの距離を2～4km程度に短縮する場合があります

(初心者の方の走力を考慮いたします)。

ペースは、ゆっくりとしたジョギングペース(1km7～8分ペース程度)。

初心者の方も、スロージョグ練習目的の中級者以上の方もみんな集まって、おしゃべりしたり情報交換したりと、楽しく走る練習会です。

担当となるコーチナルのトレーナーにより、“走りやすくなる”&“ケガをしにくくなる”ランナー向けのストレッチを実施します。

また、トレーナーによるランニングフォームのレクチャー、トレーニングの質問なども、随時ご案内いたします。

開催日 毎週月曜日

受付時間 19:00～

実施時間 19:30～20:30(距離を伸ばす場合、
21:15程度まで延長いたします)

料金 無料(施設利用料900円、
初回会員登録料400円or200円別途)

定員 18名(最少催行人数1名)
※定員達し次第締切り

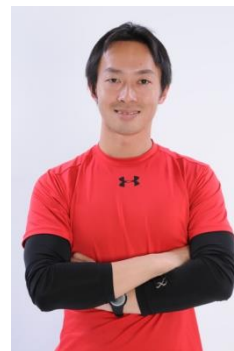
集合場所 Run Pit

～コーチ紹介～

日常の姿勢改善から市民ランナーの育成まで、パーソナルトレーナーとして活動中。

“初めてから3か月でフルマラソン完走”などの初心者指導から、

ストレッチを軸としたコンディショニング指導まで、数々の実績あり。



＜山田 洋一コーチ＞

Run Pit
au Smart Sports

- ・受付は当日店頭にて行います。
- ・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)