

【3か月プロジェクト】フルマラソン完走練習会@皇居

初めてフルマラソンに挑戦する方、フルマラソン完走を目指す方を対象に全11回シリーズ（1月～3月）で練習会を開催します。各回、テーマを決めてランニングの基礎から始めていきます。ランニングに必要なアイテム、ランニングシューズの選び方、ストレッチ方法、ウォーミングアップの仕方、歩き方、走り方と無理なく、続けられるようにレクチャーします。ランニングし始めは、ケガや不安がつきものです。初心者ランナーの方が安心して始められるようにインストラクターが個々にサポートします。お気軽にご参加ください。

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 3月3/10/17/24/31日(金)

受付時間 18:30～

実施時間 19:00～21:00

料 金
3日・10日→
17日・24日→2000円
31日→2500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

- ・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。



<高橋勝哉コーチ>

～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。
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時間分4分10秒

Run Pit
au Smart Sports

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)