

動画でランニングフォームチェック@皇居

ご自身の携帯動画でランニングフォームを撮影し、インストラクターが分かりやすくレクチャーします。動画だと問題点、改善点が一目瞭然です。一度、確かめてみましょう。

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 ①3月11(土) ②3月19(土)

受付時間 ①9:00～ ②10:00～

実施時間 ①9:30～11:30 ②10:30～12:30

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



＜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

- ・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)