

目指せサブ4！30km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30km走。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/5分30秒です。

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 3/11(土)

受付時間 8:30～

実施時間 9:30～13:00

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



＜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)