

初心者向け20km走@皇居

初心者ランナーを対象にした20km走です。皇居1周5kmを4周。インストラクターがペースメイクします。ペースは、1km/7分30秒～8分。1周ごとに水分補給、休憩を行います。

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月18日(土)

受付時間 10:00～

実施時間 10:30～13:30

料金 2,500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)

<高橋勝哉コーチ>



集合&解散 Run Pit

～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)