



# ランニング教室

01  
January



受付：RunPit フロント 雨天決行  
料金：レッスン料 1回／**1,200 円** (施設利用料別途)  
事前予約した方は、  
レッスン料 1回／**1,000 円** (施設利用料別途)



## 東京マラソン試走レッスン 雨天決行

料金：事前予約なら **2,000 円** (施設利用料別途)  
当日参加なら **2,400 円** (施設利用料別途)

所要時間：3時間 (通常楽ラン2回分)  
小銭持参 (緊急時のタクシー・電車代・給水・補給代)

木曜日 19:30 ~ 21:00

1/5 基礎ランニングレッスン

1/12 10kmチャレンジⅠ (10km/60分)

1/19 速く走る為のランニングトレーニング

1/26 10kmチャレンジⅡ (10km/55分)

土曜日 13:30 ~ 16:30

1/14 東京マラソン試走Ⅰ  
ランピット～浅草往復18km

ストレッチ&ウォームアップ・走り方 20分  
コース試走 (ランピット～浅草往復) 150分  
ストレッチ 10分

1/28 東京マラソン試走Ⅱ  
ランピット～ビックサイトゴール往復18km

ストレッチ&ウォームアップ・走り方 20分  
コース試走 (ランピット～ビックサイト往復) 150分  
ストレッチ 10分



パーソナルトレーナー：小松崎 真

ハワイアイアンマントライアスロンレース 10 回完走  
日本トライアスロン連合公認指導者  
日本赤十字安全法救助員Ⅱ認定

お好きなレッスンだけの参加できます♪お気軽にお越しください！

詳しいスケジュールは別紙ございます！