

楽しく走ろう!!

Run Pit

au Smart Sports

ファンラン & ストレッチ

- ランピットからスタートし、皇居を中心とした5kmラン
(希望者がいればさらに10km程度までラン)を行います。
 - はじめの5km終了時には必ずランピットまで戻るため、初心者も安心!
 - はじめの距離を2~4km程度に短縮する場合があります (初心者の方の走力を考慮いたします)。
 - ペースは、ゆっくりとしたジョギングペース (1km7~8分ペース程度)。
 - 初心者の方も、スロージョグ練習目的の中級者以上の方もみんな集まって、おしゃべりしたり情報交換したりと、楽しく走る練習会です。
 - 担当となるコーチナルのトレーナーにより、
「走りやすく走る」と「ケガをしにくくなる」ランナー向けのストレッチを実施します。
 - また、トレーナーによるランニングフォームのレクチャー、トレーニングの質問なども、随時ご案内いたします。
- 1km×5本インターバル走

開催日 毎週月曜日 (祝日を除く)

受付時間 19:00~

実施時間 19:30~20:30 (距離を伸ばす場合、
21:15程度まで延長いたします)

料 金 無料 (施設利用料900円、
初回会員登録料400円or200円別途)

定 員 18名 (最少催行人数1名)
※定員達し次第締切り

集合場所 Run Pit

~コーチ紹介~

日常の姿勢改善から市民ランナーの育成まで、
パーソナルトレーナーとして活動中。
“初めてから3か月でフルマラソン完走”などの初
心者指導から、
ストレッチを軸としたコンディショニング指導ま
で、数々の実績あり。



◀山岡 洋一コーチ▶