

1月

3日(木)

13日・27日(日)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

フルマラソン5時間切りを目指す

30km走@皇居




フルマラソン5時間切りを目指す
30km走です。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/7分。1周
ごとに水分補給、休憩を行います。

担当コーチ：3日/高橋雅人
13日/高橋勝哉
27日/城西廉

●メニュー ストレッチ⇒実走⇒クールダウン、ストレッチ

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。



 スケジュール

8：30開始/13：00終了予定

 料金

※受付は30分前より

3,500円

※別途Run Pit施設利用料

(初回要会員登録)

 定員

10名

※最小催行人数1名

 集合場所

Run Pit



ご応募・お問い合わせは店頭・又はTEL(03-3286-8921)

※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