

1月

RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

3(木)



目指せサブ4!

アップダウン走@皇居




担当コーチ：高橋 雅人

アップダウンの多い赤坂御所の周回を使い、上り・下りの走り方をレクチャーします。さらに練習のバリエーションも増えますので、刺激的な練習会となるはずですよ。

●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。
2017年日本実業団陸上競技登録
2016年別府大分毎日マラソン
2時間23分56秒
山形県出身 帝京大学卒

●メニュー ストレッチ⇒実走⇒クールダウン、ストレッチ



 スケジュール

14:30開始/16:30終了予定

※受付は30分前より

 料金

1,500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