

# 1月 3日(木)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## 正月太り解消！

## ダイエットプログラム@皇居




担当コーチ：高橋 勝哉

お正月で食べ過ぎたり、飲み過ぎたりして、体重が増えてしまってる方、必見です！このプログラムでしっかり消費しましょう。内容は有酸素運動と筋トレ・体幹トレのミックスです。

**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  
2017年びわ湖毎日マラソン  
2時間32分31秒  
宮城県出身 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

2,000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)

# 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。