

# 1月 5日・19日(土)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## ランニング

### フォーム習得@皇居



担当コーチ：5日/山口大徳  
19日/城西廉

美しく軽やかに走る方のフォームには必ずと言って良い程、共通点があります。無駄な負担をなくすることでケガの予防にもつながります。このレッスンで自分に合ったフォームを身につけましょう。

●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

14:00開始/16:00終了予定

※受付は30分前より



料金

2,500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)

# 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。