

# 1月 5日(土)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

【ランニングデビュー】

初心者向け5km+上半身のフォームづくり@皇居




担当コーチ：城西 廉

本当に走れるのか不安な方、基礎からきちんと習得したい方、膝や腰肩に痛みを感じてしまった方、ダイエット目的でランニングを始めたい方、まずはこちらのレッスンにご参加ください。

**コーチ紹介**  
TRACK TOKYOランニングインストラクター  
日本実業団陸上競技選手  
上級救命講習修了  
1500m 3分48秒47  
【マラソン経歴】  
順天堂大学卒業

●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。