

# 1月

## 5日・26日(土)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

### 目指せサブ3.5! 30km走@皇居




フルマラソン3時間30分切りを目指す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1km/5分。1周ごとに水分補給、休憩を行います。

担当コーチ：5日/高橋勝哉  
19日/山口大徳

●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

9：30開始/12：30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