

1月

6日・13日(日)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

目指せサブ4!

インターバル走@皇居



担当コーチ：高橋 勝哉

サブ4目指すインターバル走練習会です。
練習会メニュー

〈6日⇒200m×10本,
13日⇒400m×7本〉

コーチ紹介

TRACK TOKYOクラブインストラクター
日本実業団陸上競技選手トレーニングインストラクター。
2000年度日本実業団陸上競技登録
2000年3月海陽マラソン
【時間92分登録】
順城大学卒 慶応大学卒

●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/16:00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)

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。