

1月

10日・17日・24日・31日(木)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

【-5プロジェクト】

体脂肪率・ウエスト・体重改善プログラム@皇居



担当コーチ：高橋 勝哉

このプログラムでは3ヶ月かけて
日常生活の姿勢、歩き方、走り方
から変えて、
カラダを変えるプログラムです。
目標数値は体脂肪率-5%、
ウエスト-5cm、体重-5kg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

19:00開始/21:00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)

※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