

# 1月 12日 (土)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

動画で

ランニングフォームチェック@皇居




担当コーチ：山口 大徳

ご自身の携帯動画でランニングフォームを撮影し、インストラクターが分かりやすくレクチャーします。動画だと問題点、改善点が一目瞭然です。一度、確かめてみましょう。

● **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39分33秒  
福島県出身 山梨学院大学卒

● **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

9：30開始/11：30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。