

1月

12日・26日(土)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

目指せサブ4!

30km走@皇居




担当コーチ：城西 廉

フルマラソン4時間切りを目指す
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30秒。1周
ごとに水分補給、休憩を行います。

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

9：30開始/13：00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)

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。