

1月 12日・26日(土)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

皇居

30km走



フルマラソン4時間15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/6分。1周ごとに水
分補給、休憩を行います。

担当：・高橋勝哉 ・高橋雅人



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。

●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

※受付は30分前より



料金

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。