

# 1月

# 12日(土)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## レース本番までの

## 調整法@皇居



担当コーチ：山口 大徳

初心者ランナーから  
上級者ランナーまで取り入れ  
られるレース本番までの調整法を  
お伝えします。

**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

13:00開始/15:00終了予定

※受付は30分前より



料金

2,000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