

1月

13日(日)

26日(土)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

目指せサブ4.5!

30km走@皇居




担当コーチ：高橋 雅人

フルマラソン4時間30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20秒。1周ごとに水分補給、休憩を行います。

●**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
2016年別府大分毎日マラソン
2時間23分56秒
山形県出身 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

9：30開始/13：15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)

※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