

1月 19日(土)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

初心者向け10km走+

ランニングに適したカラダづくり@皇居




担当コーチ：山口 大徳

ランニングを始めて距離が伸びてくると10kmを歩かずに走りきることを目標とします。上半身・下半身のカラダづくりを目的としたトレーニングを行い、その後皇居1周5kmを2周走ります。

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

14：30開始/16：45終了予定

 料金

※受付は30分前より

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)

※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