

# 1月 27日(日)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## 目指せサブ4!

### 20km走@皇居




担当コーチ：高橋 雅人

フルマラソン4時間切りを目指す  
20km走です。皇居1周5kmを4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  
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/12:00終了予定

 料金

※受付は30分前より

3,000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