

# 2月

1日・8日・15日・22日(金)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO



担当コーチ：高橋 勝哉

## 【初心者向け】 初めてのインターバル走@皇居

初心者ランナーに向けた  
インターバル走練習会です。


練習会メニュー

〈1日⇒200m×10本、8日⇒300m×8本  
15日⇒400m×7本、22日⇒1km×4本〉

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32分31秒  
宮城県出身 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

19:00開始/21:00終了予定

※受付は30分前より

 料金

1,500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