

2月

2日・9日・16日・23日(土)



RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO



担当コーチ：城西 廉


【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
〈2日⇒200m×10本、9日⇒300m×8本、
16日⇒400m×7本、23日⇒1km×4本〉

コーチ紹介
TRACK TOKYOランニングインストラクター
日本実業団陸上競技選手
上級救命講習修了
1500m 3分48秒47
【マラソン経歴】
順天堂大学卒業

●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/16：00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)

Run Pit

 au Smart Sports

※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。