

# 2月

## 2日・16日(土)

## 24日(日)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

### 初心者向け

### 20km走@皇居



初心者ランナーを対象にした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。ペースは、1km/7分30秒~8分。1周ごとに水分補給、休憩を行います。

担当コーチ：2日/小田卓也  
16日/植木香  
24日/城西廉

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。

●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/12：30.終了予定

※受付は30分前より



### 料金

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