

# 2月

2日・23日(土)

17日(日)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## ランニング

### フォーム習得@皇居



担当コーチ：山口 大徳

美しく軽やかに走る方のフォームには必ずと言って良い程、共通点があります。無駄な負担をなくすることでケガの予防にもつながります。このレッスンで自分に合ったフォームを身につけましょう。

#### 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

11:30開始/13:30終了予定

※受付は30分前より



料金

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)

# 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。