

2月

RUNNING CLUB
TRACK
TOKYO

3日(日)

16日・23日(土)



目指せサブ4.5!

30km走@皇居



フルマラソン4時間30分切りを目指す30km走です。皇居1周5kmを6周。インストラクターがペースメイクします。ペース1km/6分20秒。1周ごとに水分補給、休憩を行います。

担当コーチ:

3日・16日/小田卓也
23日/城西廉

●メニュー ストレッチ⇒実走⇒クールダウン、ストレッチ

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。



スケジュール

9:30開始/13:15終了予定



料金

※受付は30分前より

3,500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。