

# 2月

# 3日・17日(日)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## 初心者向け

## 30km走@皇居



初心者ランナーを対象にした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：3日/高橋雅人  
17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

8：30開始/13：15終了予定

※受付は30分前より



料金

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)

※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