

# 2月

5日・12日・19日・26日(火)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## 【主婦向けRUN】

3ヶ月かけてハーフマラソン完走練習会@皇居



担当コーチ：山口 大徳

家事や子育てで時間がないけど、ランニングを始めたい主婦の方を対象にハーフマラソン完走に向けて練習会を開催します。ランニングの基礎からレクチャーします。

**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

10:00開始/12:00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)

※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。