

# 2月

7日・14日・21日・28日(木)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

【主婦向けRUN】

3ヶ月かけてフルマラソン完走練習会@皇居




担当コーチ：城西 廉

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フル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**  
TRACK TOKYOランニングインストラクター  
日本実業団陸上競技選手  
上級救命講習修了  
1500m 3分48秒47  
【マラソン経歴】  
順天堂大学卒業

●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。

# Run Pit

 au Smart Sports