

# 2月

# 23日(土)



RUNNING CLUB  
**TRACK**  
TOKYO

## 初心者向け

## 15km走@皇居



担当コーチ：山口 大徳

初心者ランナーを対象にした15km走です。皇居1周5kmを3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。

**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

14:30開始/17:00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。