



5月

11日(土)

【初心者向けステップ④】

歩かずに10km走ってみよう@皇居

POINT

これからランニングを始める方、ランニング初心者のためのクラスです。内容はストレッチ、フォーム練習、動きづくり、ランニング10km、簡単な筋トレです。



担当コーチ：城西 廉

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

1500m 3分48秒47

フルマラソン 2時間31分22秒

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 ●14:30開始/16:30終了予定
- 料金 ●2,000円 ※セッション受付/お支払は当日担当コーチまで
- 集合場所 ●Run Pit ※Run Pitご利用の場合は別途施設利用料/(初回要会員登録)

《ご予約は下記URL・またはQRコードから》※リンク先はTRACK TOKYO HP

⇒ <http://www.rh-track.com/index.html>



※受付は前日まで。参加規約をご確認ください。

※定員になり次第予約受付終了。Run Pitでは予約状況は分かりかねます。

※必ず飲料をご持参ください。

※イベントに関するお問い合わせはTRACK TOKYOまでご連絡下さい。

《Run Pitご利用に関してはコチラ》

⇒ <https://runpit.jp/>

