



5月

11日(土)

【初心者向けステップ②】

自分のペースで5km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、ランニング5km、簡単な筋トレです。



担当コーチ：高橋 雅人

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登録

別府大分毎日マラソン 2時間23分56秒

山形県出身 帝京大学卒

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/16:00終了予定
- 料金 ●1,500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/>



※初回ご利用には会員登録が必要です。(有料)

※Run Pit受付では施設利用のお手続きのみ。

※当日のセッション受付は講師までお願いします

Run Pit

au Smart Sports