



5月

12日  
26日(日)

## 目指せサブ4！20km走@皇居

### POINT

フルマラソン4時間切りを目指す20km走です。皇居1周5kmを4周。インストラクターがペースメイクします。ペース1km/5分30秒。1周ごとに水分補給、休憩を行います。



担当コーチ：

12日：横内 悠

26日：高橋 雅人

コーチ紹介

TRACK TOKYOランニングインストラクター

### 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 ●9：30開始/12：30終了予定

●料金 ●3,000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/>



※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