



5月

14日/21日  
/28日(火)

【主婦向けRUN】

3ヶ月かけてハーフマラソン完走練習会@皇居

POINT

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  
ハーフ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。



担当コーチ：山口 大徳

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  
びわ湖毎日マラソン 2時間38分22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 ●10:00開始/12:00終了予定
- 料金 ●14日：1,500円/21日：2,500円/28日：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