



5月

16日/  
23日/30日(木)

【主婦向けRUN】

【3ヶ月かけて目指せサブ5！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フルマラソン5時間切り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：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 ●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

Run Pit

au Smart Sports