



5月

6日(月)・  
11日(土)

## 皇居30km走 (1km/6分ペース)

### POINT

サブ4.25目指す20km走です。  
皇居1周5kmを6周。インストラク  
ターがペースメイクします。ペース  
1km/6分。1周ごとに水分補給、  
休憩を行います。



担当コーチ：

6日：城西 廉

11日：高橋 雅人

### 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/13：00終了予定

●料金

●3,500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