



5月

5日/  
19日(日)

## 初心者向け30km走@皇居

### POINT

初心者ランナーを対象にした30km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。ペースは、1km/7分30秒~8分。1周ごとに水分補給、休憩を行います。



担当コーチ：

5日：横内 悠

19日：山口 大徳

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 ●8：30開始/13：15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