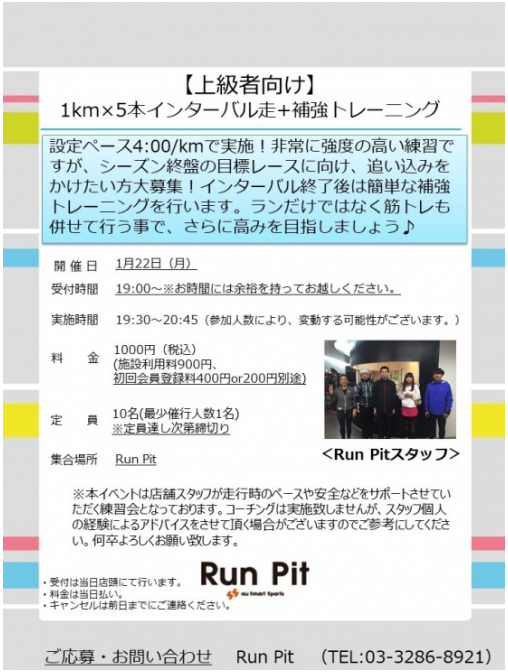

【上級者向け】
1km×5本インターバル走+補強トレーニング

設定ペース4:00/kmで実施！非常に強度の高い練習ですが、シーズン終盤の目標レースに向け、追い込みをかけたい方大募集！インターバル終了後は簡単な補強トレーニングを行います。ランだけではなく筋トレも併せて行う事で、さらに高みを目指しましょう♪

開催日　1月22日（月）
受付時間　19:00～※お時間には余裕を持ってお越しください。
実施時間　19:30～20:45（参加人数により、変動する可能性がございます。）
料　金　1000円（税込）
（施設利用料900円、
初回会員登録料400円or200円別途）
定　員　10名(最少催行人数1名)
※定員達し次第締切り
集合場所　Run Pit

<Run Pitスタッフ>

※本イベントは店舗スタッフが走行時のペースや安全などをサポートさせていただく練習会となっております。コーチングは実施致しませんが、スタッフ個人の経験によるアドバイスをさせて頂く場合がございますのでご参考にしてください。何卒よろしくお願い致します。

・受付は当日店頭にて行います。
・料金は当日払い。
・キャンセルは前日までにご連絡ください。

Run Pit

ご応募・お問い合わせ　Run Pit　（TEL:03-3286-8921）

【上級者向け】1km×5本インターバル走+補強トレーニング

設定ペース4:00/kmで実施！非常に強度の高い練習ですが、シーズン終盤の目標レースに向け、追い込みをかけたい方大募集！終了後は簡単な補強トレーニングも！

イベント名	【上級者向け】1km×5本インターバル走+補強トレーニング
開催日	2018/1/22
受付開始	19:00 ～
申込料	【上級者向け】1km×5本インターバル走+補強トレーニング 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	パレスサイドビル1F Run Pit
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1
主催者	Run Pit by au Smart Sports
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/13468

MAP