

# チョコレートランニング

## 2.11.Sat

／今シーズンのマラソン大会の練習に／

一人ではツライ長距離走も...  
みんなで走ればがんばれる!!  
北青山ランニングクラブのコーチが  
ペースーとなり先導しますのでお任せください

完走した方へは...♪  
ささやかですが完走賞として  
「チョコレート」を差し上げます♡

ご褒美のチョコを目指して一緒に走りましょう

♡ 集合時間・場所 ♡

**2017/2/11 (土) 9:30 皇居時計台前**  
※お近くのランステなどで、お着替えを済ませてお集まりください。  
今までにランステを使ったことがなく、不安な方はコーチがランステ  
をご案内します★

♡ 選べる3クラス ♡

① 20 km 皇居4周 (ペース約6min/km)  
目安は...フルマラソン約4時間15分程度、ハーフマラソン約2時間10分程度の  
タイムで走行可能な方が対象です。

② 20 km 皇居4周 (ペース約7min/km)  
目安は...フルマラソン約5時間、ハーフマラソン約2時間30分程度のタイム  
で走行可能な方が対象です。

③ 10 km 皇居2周 (ゆっくりペース) ♪  
ゆっくり息が上がらない位のペースです。10 km以上走ったことのない方や  
ゆっくりおしゃべりしながら走りの方にオススメのペース

♡ (参加費) 1500円 (税抜き) ♡ (定員) 各クラス 10名程度

【注意事項】  
○お着替え等は各自で済ませてからお集まりください。(※ランステの利用が初めての方で希顔の方はランステをご案内いたします。  
お申し込みのアンケート欄にその旨をご記入ください。利用するランステにつきましては別途ご連絡いたします。)  
○各クラスにつきましてペースは変更しませんので、ご覚悟ください。走行が難しくなった場合は途中離脱可能です。  
○ペース・走行距離については大体的目安ですので多少前後します。予めご了承ください。  
○レッスンは少人数で行いますが、雨天・荒天の場合は中止とさせていただきます。中止の場合はお申し込み時に登録いただいた  
メールアドレスにご連絡いたします。(他のイベントへの参加可能です。)  
○チケット購入後に事務局からご案内のメールをお送りします。  
【@ksae.co.jp】を受信許可にしておいて下さい。事前になくてもメールが届かない場合は、お手数ですがお知らせください。  
○原則、は主催者によるキャンセルの厳格、返金手続ではおこないます。  
○練習会参加中に発生した怪我や事故に関して、可能な限りでの応援を行います。弊社では一切責任を負いません。  
○こちらは女性限定のイベントです。

*Kita Aoyama*  
**Running Club**

北青山ランニングクラブ事務局  
東京都港区北青山3-6-7 青山パシオタワー11階  
krc@ksae.co.jp  
0120-396-356  
http://ksae.co.jp/kr.club/

## 【北青山ランニングクラブ主催】チョコレートランニング

イベント名	【北青山ランニングクラブ主催】チョコレートランニング
開催日	2017/2/11
受付開始	9:15 ~
申込料	チョコレートランニングチケット 1,620円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	皇居
住所	東京都千代田区千代田1 - 1
主催者	北青山ランニングクラブ事務局
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！ <a href="https://moshicom.com/4813">https://moshicom.com/4813</a>

