

**【サブ4切り！7kmビルドアップ走**

サブ4切りを目指す方向けの練習会です！  
 5:40/km(3km)⇒5:30/km(2km)⇒5:20/km(1km)⇒5:10/km(1km)というビルドアップ走を開催！  
 体力的に辛くなる後半、あえてきついペースで走ることで、試合の後半でも崩れず粘って走ることができるようになります！

開催日 1月29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、変動する可能性があります。)

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きます。練習会となっております。コーチングは実施致しません。スタッフ個人の経験によるアドバイスはさせていただきますので参考にしてください。何卒よろしくお願い致します。

**Run Pit**  
by au Smart Sports

・受付は当日店舗にて行います。  
 ・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。

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)

## サブ4切り！7kmビルドアップ走

サブ4切りを目指す方向けの練習会です！5:40/km(3km) 5:30/km(2km) 5:20/km(1km) 5:10/km(1km)というビルドアップ走を開催！

イベント名	サブ4切り！7kmビルドアップ走
開催日	2018/1/29
受付開始	19:00～
申込料	サブ4切り！7kmビルドアップ走 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！ <a href="https://moshicom.com/13469">https://moshicom.com/13469</a>

