

デポルターレ楓ランニングスクール

<夏季スペシャル>

!!真夏のロングランチャレンジ!!

第2回「ナイトチャレンジ」

7月17日(日)

デポルターレ楓—皇居周回—デポルターレ楓

14時半	集合・準備運動
15時	ウォームアップをかねて、全員で皇居までジョグ(約7km)
16時頃	各自のペースで皇居を周回 (Max3時間、キロ6分ペースで6周30Km、往復と合わせて約45Km キロ10分ペースで3周15Km、往復と合わせて約30Km)
19時頃	クールダウンをかねて、全員でデポルターレ楓までジョグ(約7km)
20時頃	整理運動、銭湯、反省会等
21時頃	解散

参加費 メンバー 3000円 ビジター 3500円 (保険代・エイド代等を含む)

参加申し込み・お問い合わせ

お名前・性別・年齢・連絡先を添えて、メール・電話・FAXのいずれかでお申し込み下さい。

E-mail mail@deportare-kaede.com **TEL(FAX)** 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>

参加申込書

お名前 _____ (男・女) 年齢 才

ご住所 _____

連絡先 _____

7/17NC夏